Nº 1 / Noviembre de 2008 / PVP: 3,50 €

Thermomix magazine

DISFRUTA DEL OTOÑO

Un paseo por los valles seteros de Navarra

Los alimentos que vinieron de América: su verdadera historia y las mejores recetas con Thermomix

Cuida tu alimentación fuera de casa

ISSN 1888-980-8

NIÑOS, A LA COCINA

Halloween, una noche mágica

36 Recetas paso a paso / Consejos Nutricionales... y mucho más

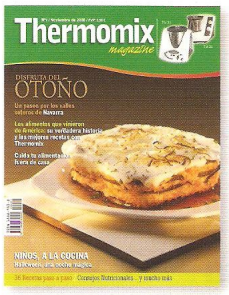
Thermomix *magazine*

Thermomix Magazine España
Edita: Nobel Audiovisual, S. L.
C/ Ventura Rodríguez, 4, 1° B
33004 OVIEDO / ASTURIAS
Tel.: 985 277 483 / Fax: 985 277 485

Dirección
Ana de la Calle
Producción editorial
Lucía del Teso
Diseño y dirección de arte
Luis Vallina
Maquetación
Sonia del Río
Márketing
María López-Aranguren
Publicidad
Agustín Fernández-Tresguerres
Eva Rodríguez
Fotografía recetas
Alejandro Braña
Impresión
Gráficas Estella, S. A.
Distribución
Compañía de Distribución Integral Logista, S. A.
ISSN: 1888-9808
Depósito legal: 2.916/2008

Thermomix es marca registrada, con todos los derechos protegidos, por: Vorwerk España M. S. L., S. C. / Av. Arroyo del Santo, 7 / ES 28042 Madrid

Ediciones Nobel *ha seleccionado y elaborado todas y cada una de las recetas incluidas en este número con esmerado cuidado, de hecho todas han sido realizadas y testadas por personal altamente cualificado, por lo que si Vd. sigue las instrucciones facilitadas, el resultado habrá de ser satisfactorio. No obstante lo anterior, desde Ediciones Nobel queremos aprovechar para recordarle que debe tener siempre presentes las ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD y demás indicaciones de uso contenidas en el MANUAL DE INSTRUCCIONES facilitado por VORWERK en el momento en que Vd. adquirió su Thermomix. En cualquier caso, ante cualquier duda que pudiera surgir respecto al uso de la máquina o cualquiera de sus accesorios, les rogamos consulten el referido manual, y si ello no fuera suficiente, no dude en contactar directamente con su presentadora Thermomix o con el servicio de asistencia técnico más cercano a su domicilio.*



EDITORIAL

THERMOMIX MAGAZINE se presenta con el objetivo de convertirse en la revista de referencia para los usuarios de Thermomix. Los que ya conocemos las ventajas de este revolucionario robot de cocina nos hacemos poco a poco *thermoadictos*, siempre ávidos de nuevas recetas y de sorprendentes resultados.

Pretendemos colaborar a que obtengáis de vuestra Thermomix el máximo rendimiento posible, aprovechando sus muchas y variadas funciones. Queremos animaros a todos a utilizarla más y mejor. Nos proponemos ofreceros platos sencillos, sanos y apetitosos: para el día a día, para las prisas, para los niños, para esas ocasiones especiales en las que el objetivo es lograr un plato aparente y exquisito a la vista y al paladar, con el mínimo esfuerzo posible, y puestos a pedir, sin salirse de presupuesto. ¡Estamos convencidos de que con Thermomix se puede conseguir!

Nuestro propósito es ofreceros una revista de calidad y entretenida, para ello hemos buscado colaboradores del máximo nivel. Contamos con un prestigioso elenco de expertos culinarios y restauradores, nutricionistas, endocrinos...

Además, otro de nuestros retos consiste en tratar de implicaros, a vosotros lectores, en la revista. Por eso, pedimos desde ahora vuestra colaboración para intentar adaptar los contenidos a vuestras expectativas. Todas las sugerencias y críticas serán siempre bien recibidas y nos ayudarán a ofreceros un producto que responda a vuestras demandas.

Ojalá seamos capaces de contagiaros nuestro entusiasmo por este proyecto; habremos alcanzado la meta propuesta si, además de todo lo anterior, logramos apasionaros por la comida y por la cocina.

Recuperemos juntos el placer de cocinar —siempre con la ayuda de nuestra Thermomix—, y dispongámonos a disfrutar haciéndolo y compartiendo los resultados con los nuestros.

Esperamos vuestras cartas, sugerencias y críticas en Thermomix Magazine, Ediciones Nobel, S. A., c/ Ventura Rodríguez, nº 4, 1º B, 33004 Oviedo.

Ana de la Calle
Directora

Secciones

Despensa
En esta sección damos cabida con recetas y monográficos a los alimentos de temporada. Con ellos, no sólo logramos que nuestra cesta de la compra resulte más económica, sino que nos aliamos con la naturaleza, consiguiendo que nuestros platos sean más frescos y sanos. Aprender a cocinar óptimamente con alimentos frescos y a comprarlos en su mejor momento, que es cuando la naturaleza nos los ofrece, son los objetivos que perseguimos. ¡Y qué mejor momento para hacerlo que en otoño! Al mismo tiempo que los bosques adquieren tonalidades de gala, los mercados se abastecen con productos exquisitos, como las setas, los champiñones, los puerros, la calabaza... Todos ellos tendrán su espacio en *Thermomix Magazine*, y especialmente, en la sección "Despensa".

Thermomix Básica
Recetas sencillas, llevadas a cabo con ingredientes del día a día que todos podemos tener en nuestros frigoríficos y despensas, y con técnicas básicas que nos permiten coger soltura en el uso de la Thermomix y desarrollar nuestra creatividad. Aparecerán divididas en primeros, segundos y postres, para que escoja en cada momento la que mejor se ajuste a sus necesidades y confeccione un menú a su medida.

Thermoexpress
¿No dispone de tiempo para pasar en la cocina? ¿Necesita solucionar una comida para toda la familia sin necesidad de emplear toda la mañana en el intento? En esta sección le proponemos recetas, que por la sencillez de sus ingredientes y sus completas características nutricionales, constituyen una comida completa resuelta en tan sólo media hora. ¿Quién dice que no tiene tiempo para hacerse la comida?

Thermogourmet
Cuando cocinamos, además de bien alimentarnos, buscamos agasajar a nuestros comensales, darles lo mejor y transmitir todo el cariño que por ellos sentimos a través de nuestros platos. Con las recetas de esta sección conseguirá brillar con luz propia ante sus familiares y amigos, sin gastarse una fortuna ni pasarse horas en la cocina. Recetas sofisticadas para quedar como un gran chef con la ayuda de su Thermomix.

Thermomix Viajera
La gastronomía es cultura y nuestro objetivo es dar a conocer la cocina característica de algunos rincones de nuestra geografía y del resto mundo. Comenzamos con el reportaje "La cocina del mar en Asturias" y dos recetas representativas de lo que el mar Cantábrico brinda a esta tierra. Cuando las prepare en su casa no sólo disfrutará de dos excelentes platos, sino que el paladar le transportará a los maravillosos paisajes de la costa asturiana.

Thermomix Profesional
Cada mes un prestigioso restaurador del panorama gastronómico nacional nos abrirá las puertas de su casa para mostrarnos sus mejores platos, las tendencias de su cocina y cómo la Thermomix se ha convertido en un aliado indispensable de su éxito. ¡Qué mejor manera de acercarse a los fogones que hacerlo de la mano de los mejores profesionales del sector!

Niños con Thermomix
Aprender a comer de una manera sana y equilibrada, a conocer los alimentos y a apreciar el esfuerzo que supone cocinarlos, de una manera pedagógica y divertida, son los objetivos de esta sección; porque nunca es demasiado pronto para involucrarse en la cocina y, además, es una excelente forma de colaborar en casa. En esta sección los padres y tutores encontrarán las pautas para conseguir que los niños se diviertan cocinando, y los más pequeños, recetas que disfrutarán preparando y degustando.

Con denominación de origen
La calidad de algunos de los productos más emblemáticos de nuestra gastronomía ha sido reconocida por los organismos oficiales, y hemos reservado este rincón para dar a conocer la historia y las propiedades de estos alimentos, así como recetas en las que el protagonista indiscutible sea nuestro producto con denominación de origen del mes. Un homenaje a esos manjares que casi todos conocemos, pero de los que muchas veces ignoramos su historia y cómo incorporarlos a nuestra mesa.

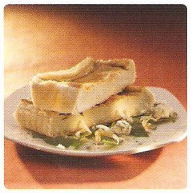
Nutrición y dieta saludable
El experto equipo de nutricionistas y endocrinólogos, que nos asesoran nutricionalmente en todas y cada una de las recetas de *Thermomix Magazine*, adquiere en esta sección un especial protagonismo. A través de sus artículos sobre nuestros hábitos alimenticios y las propiedades de los productos que componen nuestra cesta de la compra, aprenderemos no sólo a comer rico, sino también a comer bien, uno de los objetivos fundamentales de nuestra revista.

Agenda
Información general sobre la revista que no puede perderse, noticias curiosas sobre el mundo de la gastronomía, cursos con los que adentrarse aún más en el apasionante mundo de la gastronomía..., pero también la sección del lector, donde podrá enviarnos su receta estrella o sus sugerencias sobre aquello a lo que le gustaría que dedicáramos una atención especial. *Thermomix Magazine* nace con el espíritu de convertirse en una referencia para todo el que se acerque a sus páginas, y por ello, su opinión es tan importante.

Índice de recetas
Con el práctico índice que les ofrecemos al final de cada publicación, usted podrá localizar de una manera rápida y sencilla la receta que busca con tan sólo un vistazo, y también la que mejor se adapte a sus necesidades, pues junto al título de cada plato encontrará un símbolo que le indicará si se trata de una receta especialmente rápida, ligera o económica; si está particularmente indicada para quedar bien como anfitrión, si constituye en sí misma una comida completa y nutritiva, o si se trata de un dulce capricho.

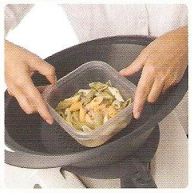
Sumario

06-27
Despensa
Los alimentos que vinieron de América
Recetas
Otoño en Navarra
Festivales y jornadas gastronómicas

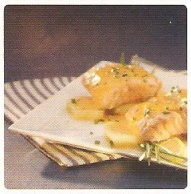


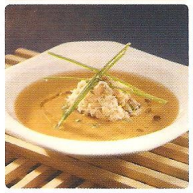
28-51
Thermomix Básica
Recetas de primeros platos, segundos platos y postres

52-53
Thermoexpress
Receta sencilla.
Pastel de macarrones, atún y jamón york



54-55
Thermogourmet
Receta sofisticada
Salmón al vapor con salsa de pimiento rojo al aroma de Tío Pepe y limón

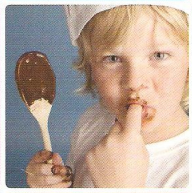




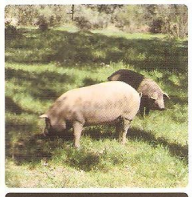
56-61
Thermomix Viajera
La cocina del mar en Asturias con recetas

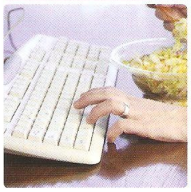
62-65
Thermomix Profesional
Entrevista con el cocinero y receta del restaurante

66-71
Niños con Thermomix
Niños, a la cocina
Los alimentos de Halloween



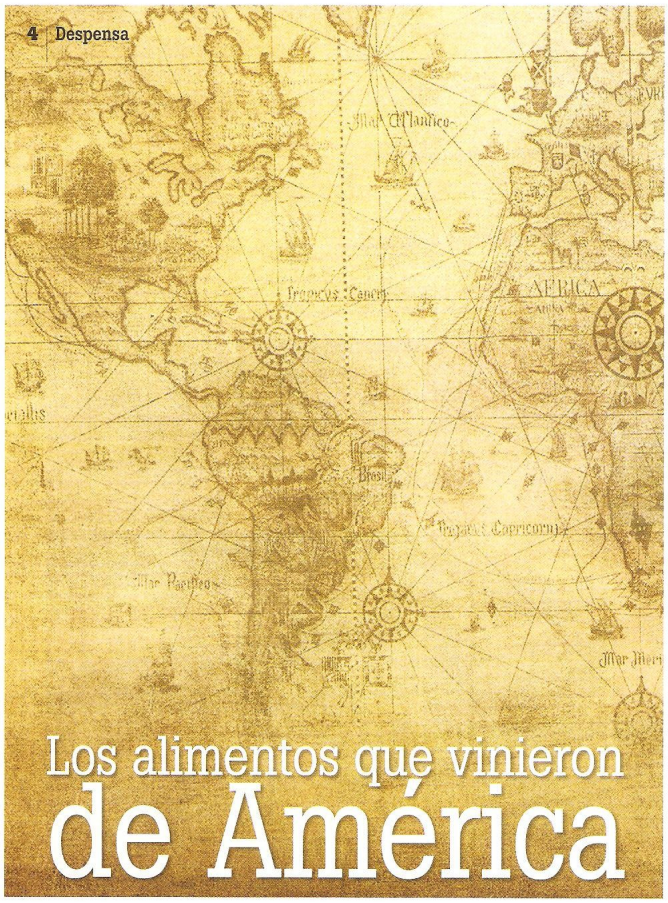
72-73
Con denominación de origen
El jamón de Guijuelo y una receta de jamón





74-77
Nutrición y dieta saludable
Los frutos secos
Comer bien también fuera de casa

78-80
Agenda e índice de recetas



Los alimentos que vinieron de América

Por Carlos Azcoytia

Es difícil deslindar la historia de los alimentos o la gastronomía de los pueblos de esa otra historia, la general del ser humano, con todas sus connotaciones políticas, económicas y sociales que nos llevaron a la sociedad en la que hoy vivimos. Pero cuando nos referimos a lo que algunos llaman eufemísticamente el "maridaje gastronómico" de las cocinas americanas y europeas la cuestión es aún más clara, porque a la colonización del Nuevo Mundo no fueron emigrantes que tenían que adaptarse a las nuevas costumbres de los países de acogida, allí se fue a invadir un continente que, por cierto, era casi tan grande en extensión como el mundo conocido hasta entonces y, como toda invasión, no sólo se hizo con la presencia de los soldados, se llevó a cabo imponiendo leyes, costumbres, modas y gastronomía.

Ya desde el segundo viaje de Colón se llevaron semillas y animales de todo tipo a las Indias Occidentales, despreciando o ignorando el conquistador en todo momento lo que comían los indígenas. Las razones principales fueron dos: la primera, la añoranza de la tierra de origen; la segunda, y más importante, la de no asimilar la alimentación de los sojuzgados, salvajes a todas luces para los nuevos amos, hecho este que es una constante en la historia de la humanidad, y para comprenderlo qué mejor que observar cualquier noticiario, donde observaremos cómo cierta bebida de cola o un tipo de carne picada son la imagen de bienestar de una sociedad, la vencedora, a la que hay que imitar, aunque sea algo deleznable en comparación con los productos consumidos en el país vencido.

Si a esto sumamos, en el caso de América, el desconocimiento de la flora y la fauna de un continente donde todo era nuevo, obtendremos una mezcla explosiva que irá de la desconfianza a la perplejidad, y donde los tres elementos básicos de la alimentación de los recién llegados, integrados dentro de su religión, el trigo, el olivo y el vino, eran totalmente desconocidos y suplidos por otros similares.

El maíz

Así, el nicho llenado por el trigo, cereal netamente europeo y alimento base de occidente, en América estaba ocupado por el maíz, un alimento que fue exportado por las potencias colonizadoras a África, no permaneciendo en las metrópolis pese a los intentos de introducción en el siglo XVI, tanto en la cornisa Cantábrica como en Andalucía y Cataluña, como alimento de las clases sociales más bajas.

> El cacao fue durante muchos años de uso exclusivo de los españoles, y llegó a ser un vicio nacional que tuvo que ser sancionado en varios momentos históricos.

El cacao

Un alimento triunfó de forma espectacular desde el primer momento: el cacao. Quizá porque no había nada parecido en Europa y fue el primero conocido por los españoles, ya que Colón habla de él en su cuarto viaje (1502), donde cuenta cómo era utilizado como moneda y alimento por los indígenas, y fue ponderado por Hernán Cortés en 1520 en su conquista del reino azteca. En 1579 un barco español fue asaltado por corsarios holandeses, verdaderos expertos en mercancías, que al ver el cargamento lo tiraron por la borda pensando que era 'cacura de carnero'. Hoy son muchos los países que se arrogan de ser la cuna de la fabricación del chocolate con un desprecio sorprendente por el rigor histórico y la verdad.

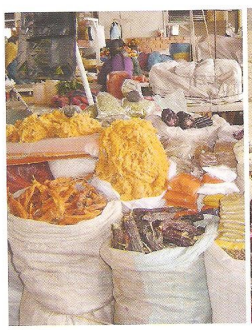
La patata

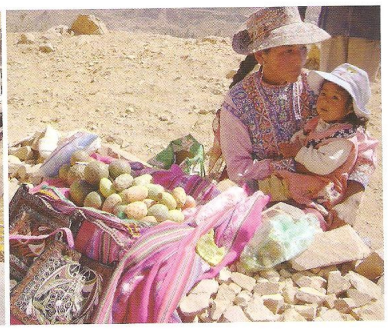
Dos alimentos indispensables en las mesas actuales fueron denostados durante siglos por los europeos, la patata y el tomate, no siendo aceptada plenamente la primera hasta las postrimerías del siglo XVIII y el segundo hasta los comienzos del XIX, aunque es cierto que eran consumidos desde el primer momento por las clases menos favorecidas del sur de España, Francia e Italia. Prueba de ello es que las autoridades de Sevilla pretedían darlo como alimento a los enfermos de los hospitales y a las tropas acantonadas en la ciudad en el siglo XVI, hecho que fue rechazado por todos, al considerar la patata insípida, indigesta, debilitante, malsana y flatulenta, y el tomate, sospechosamente venenoso.

El tomate

Sobre el gran indocumentado de todos los productos traídos de América, hay infinidad de anécdotas dignas de un artículo independiente, como que fue catalogado en sus principios como venenoso o que tuvo que padecer juicios al ser tratado como verdura, siendo una fruta, o el hecho de ser el primer astronauta vegetal que viajó al espacio.

> Al ser utilizado como sustituto del trigo, los consumidores de maíz comenzaron a padecer una enfermedad llamada de las tres *D* –dermatitis, demencia y diarrea–, conocida médicamente como *pelagra*, y que era consecuencia de tomar solo este alimento y no acompañarlo con otros como hacían los nativos americanos.

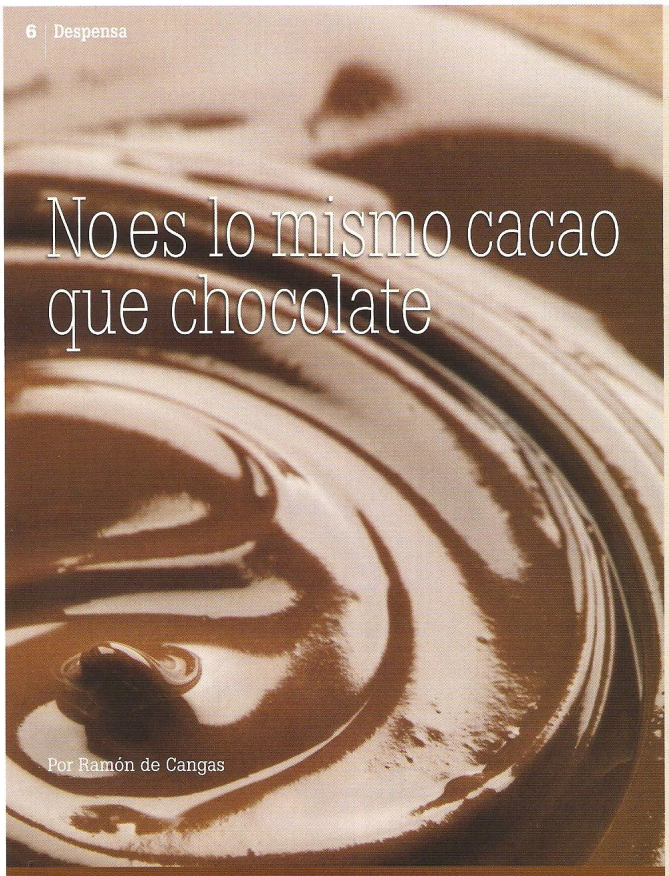




Yo te bautizo...

Ante la avalancha de nuevos alimentos, los conquistadores, faltos de imaginación, bautizaron algunos de ellos, los más difíciles de pronunciar, con nombres de otros conocidos en el continente europeo y con los que tenían cierto parecido físico; así nos encontramos con la piña, el pimiento o el higo chumbo.

No es lo mismo cacao que chocolate



Por Ramón de Cangas

El chocolate es un alimento que se obtiene mezclando azúcar con dos productos derivados, pasta de cacao y una materia, manteca de cacao. A partir de esta combinación básica, se elaboran los distintos tipos de chocolate, que dependen de su mezcla o no con otros productos, tales como galleta, caramelo, leche, frutos secos...
El chocolate supone la "perdición" de muchas personas; sus múltiples y atractivas presentaciones en forma de bombones, turrones, tartas, cremas, pasteles, tabletas, soluble, chocolatinas, en forma líquida, etc., lo convierten en un manjar frente al cual es muy difícil resistirse.

Cacao es el nombre que recibe el fruto del cacaotero (la materia prima). La transformación de la semilla del cacao da lugar a la pasta de cacao, ésta se transforma y a partir de la misma se obtienen el chocolate, el cacao en polvo y otros derivados del cacao.
El cacao tiene propiedades beneficiosas para la salud, principalmente porque contiene una gran cantidad de flavonoides y, en particular, la procianidina, que parece actuar como protector frente a cáncer, cardiopatías isquémicas, hipercolesterolemia, hipertensión e ictus. El problema es que la mayor parte de los chocolates del mercado tienen una pureza escasa en cacao, alrededor del 50% o menos, y, además, están cargados de azúcar y grasas, con lo que no solamente no conservan todas las propiedades del cacao (al llevar un porcentaje más bien escaso), sino que pueden no ser demasiado cardiosaludables (si se toman de forma frecuente y más de la cuenta).

Origen del cacao

El origen del cacao reside en la cultura maya. Entre los mayas y aztecas el cacao tenía un elevado valor llegando a ser utilizado como moneda. Hernán Cortés fue el primer europeo en conocerlo, gracias a Moctezuma, emperador de los aztecas. Posteriormente se fue extendiendo por Europa.

> Una taza de cacao hecha con 2 cucharadas de polvo tiene aproximadamente la misma cantidad de compuestos fenólicos antioxidantes que una copa de vino tinto.

FOTOGRAFÍAS: Shutterstock

> Si puedes elegir, toma chocolate de buena calidad con el mayor porcentaje posible de contenido sólido de cacao.

Algunos mitos sobre el cacao y el chocolate:

1) ¿Produce dolor de cabeza?
Algunas aminas y la tiramina, presentes en el chocolate parece ser que pueden asociarse con ciertos dolores de cabeza, pero se trata de un porcentaje pequeño.

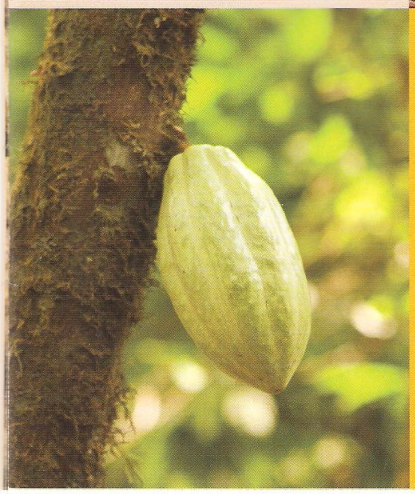
2) ¿Hace que salgan granos?
El acné, tan típico de adolescentes, guarda relación con cambios hormonales durante la pubertad, no con la alimentación.

3) ¿Produce caries?
Su poder cariogénico dependerá del chocolate. Si es muy rico en cacao y probre en azúcar, será mucho menos cariogénico que los bajos en cacao y muy ricos en azúcar o con sustancias "que se pegan a los dientes", como caramelo, etc.

4) ¿Quita el sueño comer chocolate?
Aunque el cacao tiene teobromina sustancia con cierto poder estimulante, este efecto es muy bajo, con lo que no provoca problemas de insomnio.

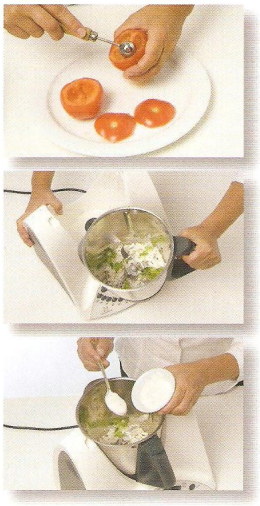
5) ¿Crea adicción el chocolate?
Parece que esto puede ser verdad, por la presencia de sustancias como la teobromina. Además se le atribuye la capacidad de provocar la producción de serotonina y endorfinas que contribuyen a que uno se sienta bien.

6) ¿Engorda el chocolate?
Que un alimento engorde o no dependerá de la cantidad que se consuma y de su densidad energética. Cuanta más grasa, azúcares, frutos secos, etc., más energía aportará.



Todo en exceso es malo, ¡no lo olvides!

Lo que está claro es que a más contenido en cacao, mejor. Existen en el mercado chocolates con contenidos de hasta el 99% en cacao, incluso existe cacao en polvo puro y no azucarado. Con estos productos, aunque sean más fuertes y amargos, obtendrás los beneficios del cacao, sin ingerir azúcares simples y algún tipo de grasas, cuyo consumo no es demasiado recomendable.
Para los que quieran controlar las kilocalorías que ingieren, existe la opción de cacao desgrasado. Sin embargo, aunque la grasa en el cacao es ácido esteárico (una grasa saturada), éste se convierte parcialmente en ácido oleico en el cuerpo, una grasa monoinsaturada típica del aceite de oliva, que se vincula con beneficios para la salud.



	6 comensales
	30 m
	Dificultad 2

Información nutricional

Se trata de una receta con un contenido bajo-moderado de energía (454 kcal/ración) y relativamente alto de proteínas (41g/ración).

Su elevadísimo contenido en sodio (sal común) y su desequilibrio respecto a los niveles de potasio lo hacen desaconsejable en personas con retención de líquidos e hipertensión arterial.

Observaciones. La combinación de gulas y langostinos representa una fuente considerable de proteínas (aporta la mitad de la cantidad diaria recomendada en una persona de 80 kg sedentaria: 1g/kg de peso/día = 80 g proteína/día).

Tomatitos rellenos de gulas y langostinos

INGREDIENTES PARA 6 TOMATES

6 tomates de rama medianos, 1 bandeja de gulas, 18 langostinos cocidos y pelados, 1 bandeja de palitos de cangrejo (12 palitos), 130 g de cebolla, 3 ramitas de perejil, 200 g de mayonesa, 1 cucharadita de mostaza, 3 huevos, lechuga para la base, aceitunas para la decoración

PREPARACIÓN

- Se cuecen los huevos, se pelan y se reservan.
- Ponga en el vaso la cebolla en trozos y el perejil cortado, programe **4 segundos** y **velocidad 6,** y baje con ayuda de la espátula de las paredes los restos.
- Añada la mahonesa, el huevo duro y la mostaza, durante **2 segundos a velocidad 4.**
- Añada los langostinos, reservando 6 para la decoración, los palitos de cangrejo troceados y las gulas enteras, y programe **5 segundos, giro a la izquierda y velocidad cuchara** para TM31, y el mismo tiempo velocidad cuchara para TM 21.
- Corte la parte del rabo del tomate, y vacíe con ayuda de una cucharilla ahuecadora, reservando las bolitas que se forman con la pulpa del tomate, para la decoración.
- Rellene los tomates con la mezcla preparada, y póngalos sobre una base de lechuga cortada en juliana. Ponga encima del relleno de cada uno de ellos una aceituna y un langostino, y termine colocando las bolitas de tomate sobre la lechuga.

ENERGÍA 454 kcal/ración	H. CARBONO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
15% IR (hombre) 19,7% IR (mujer)	13 g/ración	41 g/ración	26 g/ración

Crema de tomate solferino con crujiente de jamón

INGREDIENTES PARA EL CRUJIENTE

50 g de jamón serrano en lonchas muy finas, 25 g de aceite para freír

INGREDIENTES PARA LA CREMA

170 g de cebolla, 25 g de aceite de oliva virgen extra y los 25 g de freír el jamón, 125 g de patatas, 400 g de agua, 400 g de leche, 1 pastilla de caldo de pollo, 400 g de tomate maduro

PREPARACIÓN

- Fría en una sartén en aceite caliente el jamón hasta que quede crujiente y reserve.
- Ponga en el vaso la cebolla y programe **4 segundos** y **velocidad 5**. Baje con la espátula de las paredes. Añada el aceite y programe **8 min, temperatura varoma** y **velocidad cuchara.**
- Añada las patatas y el tomate y programe **4 segundos, velocidad 4.**
- Ponga la leche, el agua y la pastilla de caldo y programe **100º, 30 min** y **velocidad 2,** y deje el cubilete sin cerrar completamente para favorecer la salida de los vapores.
- Triture durante **1 min y 30 segundos a velocidad progresiva hasta 8.**
- Se rectifica de sal y, si se desea, se puede añadir una pizca de azúcar para corregir la posible acidez del tomate.
- Servir muy caliente en taza de consomé o plato, con el crujiente de jamón encima.

SUGERENCIAS

El tomate fresco se puede sustituir por tomate natural en conserva.
El agua y las pastillas de caldo de pollo se pueden sustituir por caldo de pollo.

	4 comensales
	60 m
	Dificultad 2

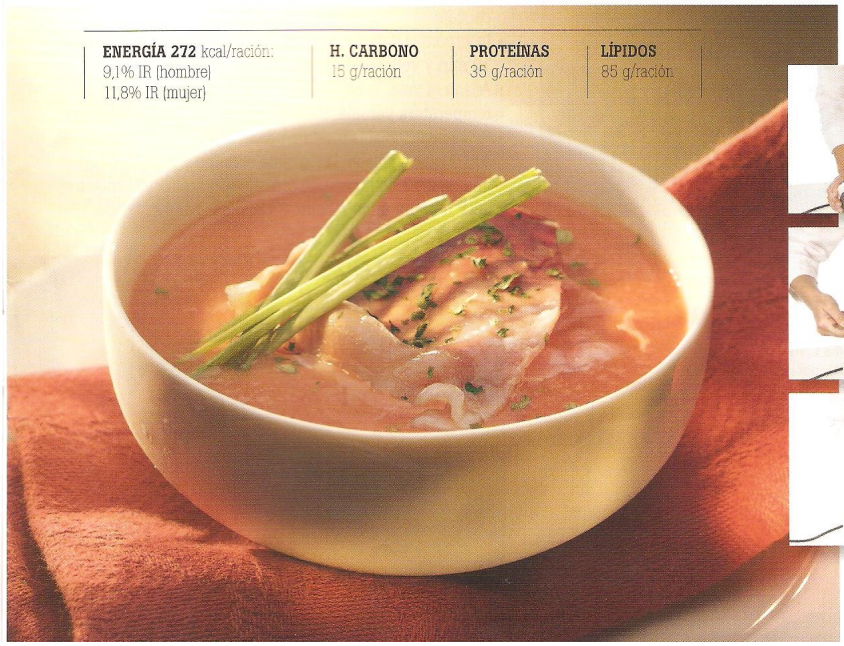
Información nutricional

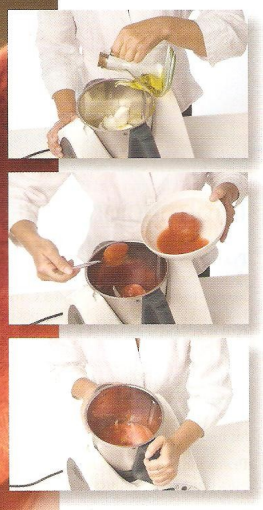
Menú con un bajo valor calórico (272 kcal/ración). Destaca por sus niveles de vitamina B_6 (1,08 mg/ración), calcio 165 mg/ración) y potasio (667 mg/ración).

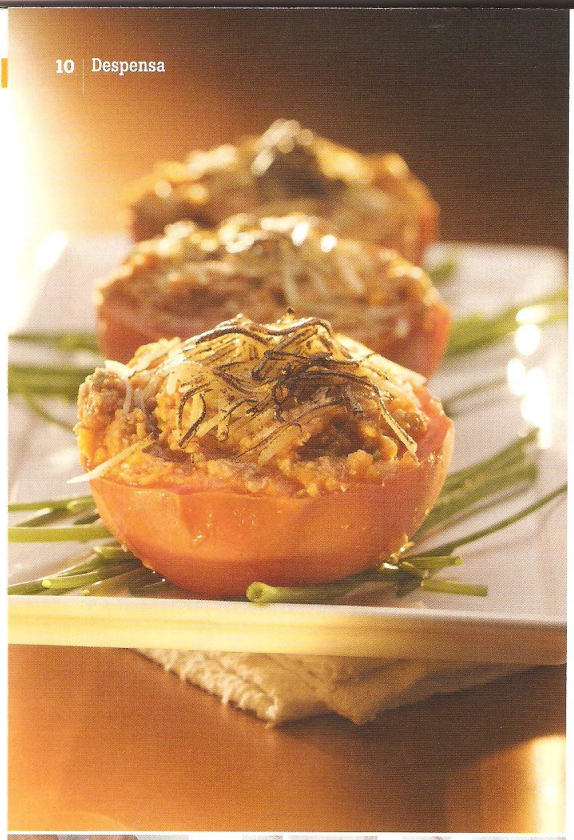
Este plato resulta muy aconsejable para personas hipertensas o que tienden a retener líquidos por su elevado contenido en potasio y bajo en sodio.

Se aconseja emplear leche desnatada para minimizar el valor calórico y el aporte de grasa saturada, así como aceite de oliva para garantizar el aporte de fitoquímicos antioxidantes con acción cardiosaludable.

ENERGÍA 272 kcal/ración: 9,1% IR (hombre) 11,8% IR (mujer)	**H. CARBONO** 15 g/ración	**PROTEÍNAS** 35 g/ración	**LÍPIDOS** 85 g/ración







4 comensales
60 m
Dificultad 2

Tomates asados con picadillo de ternera

INGREDIENTES PARA 8 TOMATES

8 tomates medianos, 250 g de carne de ternera picada, 30 g de zanahoria, 100 g de cebolla, 50 g de aceite de oliva virgen extra, 1 diente de ajo, 1 rama de perejil, 1 pizca de orégano, 100 g de vino tinto, sal, pimienta, 50 g de queso rallado

PREPARACIÓN

- Corte la parte dura del rabo del tomate con un cuchillo y vacíelos con ayuda de una cucharilla ahuecadora (sacabocados), o de un cuchillo. Reserve la pulpa extraída y los tomates ahuecados.
- Introduzca en el vaso la cebolla y la zanahoria troceadas, el ajo y el perejil, y programe **5 segundos, velocidad 5.** Baje los restos de las paredes con ayuda de la espátula.
- Añada el aceite y programe **temperatura varoma, 10 min y velocidad cuchara** y quite el cubilete del vaso para favorecer la evaporación del agua de la cebolla.
- Añada la pulpa del tomate y el orégano, y programe **20 min, temperatura varoma y velocidad 1** y también sin cubilete.
- Incorpore la carne y programe temperatura varoma, tiempo **10 min y velocidad 1** y también sin cubilete.
- Añada el vino, la sal y la pimienta, y programe **temperatura varoma, tiempo 10 min y velocidad cuchara.**
- Rellene los tomates con la preparación del vaso y espolvoree con el queso rallado. Precaliente el horno y colóquelos en una bandeja de horno y engrasada con aceite, y hornee a **180° durante unos 20 min.** Se sirven calientes.

Información nutricional

PLATO con un bajo valor calórico 364 kcal/ración). Sobresale por su contenido en niacina (5 mg/ración), vitamina C (62,3 mg/ración), calcio (204 mg/ración), potasio (1,2 g/ración) y hierro (3,4 mg/ración).

LA PRESENCIA simultánea de grasa saturadas en el queso y de hidratos de carbono de alto índice glucémico en la patata hacen desaconsejable este menú para diabéticos por el riesgo de incrementar los niveles de glucemia de forma rápida.

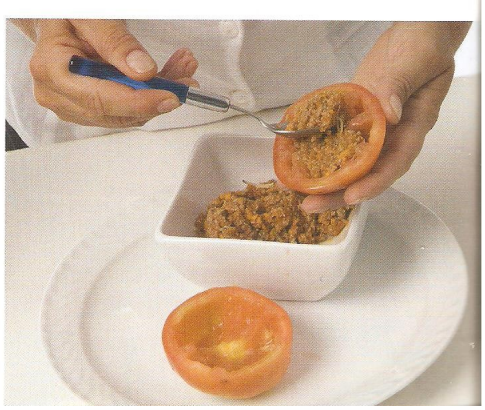
PLATO indicado para personas hipertensas pues promueve la diuresis.

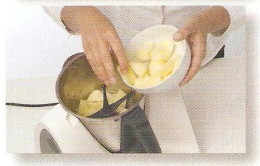
ENERGÍA1
ENERGÍA 364
kcal/ración
12,13% IR (hombre)
16% IR (mujer)

H. CARBONO
11 g/ración

PROTEÍNAS
19 g/ración

LÍPIDOS
26 g/ración





Marmita de patatas y salmón a la sidra

	6 comensales
	60 m
	Dificultad 1

INGREDIENTES

70 g de aceite de oliva, 20 g de ajo, 200 g de cebolla
130 g de manzana golden o reineta,
1 cucharada sopera rasa de pulpa de choricero (o pimentón dulce),
200 g de sidra natural, 800 g de patatas para cocer,
800 g de fumet de pescado o una pastilla de caldo concentrado
500 g de salmón ya limpio de piel y espinas,
1 cucharada de perejil picado,
½ cucharadita de sal para el sofrito y ½ cucharadita para el fumet

PREPARACIÓN

- Ponga en el vaso el ajo, la cebolla, la manzana pelada y descorazonada y el pimentón. Programe **4 segundos a velocidad 4.**
- Agregue el aceite y un poco de sal. Baje los restos con la espátula de las paredes. Programe **15 min, 100° y velocidad cuchara.**
- Añada la sidra natural y programe **20 segundos, velocidad progresiva hasta 10** para obtener una crema.
- Coloque la mariposa en las cuchillas, agregue las patatas en trozos –chascadas, no cortadas–, el fumet y la sal. Programe **30 min, temperatura varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara.**
- Trocee el salmón sin piel ni espinas en cubos de 3 cm y agréguelo a las patatas. Ponga encima de la tapa el cestillo para que no salpique y déjelo en reposo al menos **10 minutos.** De ese modo, se hará el salmón poco a poco con el mismo calor de las patatas. Cuando se vaya a servir programe **5 minutos, temperatura varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara.** Cuando termine, agregue el perejil y sirva.

Información nutricional

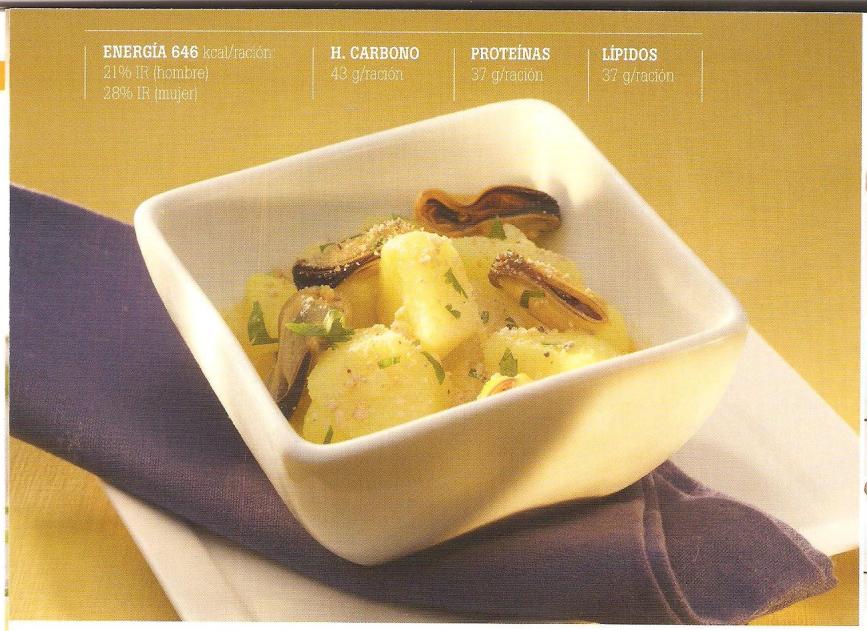
Plato con un valor calórico medio (579 kcal), caracterizado por un aporte elevado de carbohidratos (debido a la presencia de patata) y parejo en proteínas y lípidos. Destaca, en lo que respecta a los micronutrientes, por su contenido en vitamina C (67 mg = 112% IR), niacina (12 mg = 60% IR), vitamina B_6 (1,86 = 103% IR), potasio (1.517 mg), magnesio (99 mg = 28% IR), hierro (2,98 mg = 30% IR), zinc (2,52 mg = 17% IR) y I (106 µg = 75% IR).

ENERGÍA 579
kcal/ración
19% IR (hombre)
29% IR (mujer)

H. CARBONO
43 g/ración

PROTEÍNAS
28 g/ración

LÍPIDOS
33 g/ración



6 comensales | 50 m | Dificultad 2

Patatas con mejillones y picada de frutos secos

INGREDIENTES

70 de aceite de oliva, 2 ñoras (pimiento seco de bola), 20 g de avellanas, 20 g de almendras, 2 galletas tipo María, 1 cucharada sopera de perejil picado, 2 dientes de ajo, 200 g de cebolla, 150 g de salsa de tomate, 50 g de coñac, 800 g de patatas, 1 kg de mejillones, 600 g de agua, 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

- Limpie y lave los mejillones y colóquelos sobre el recipiente varoma.
- Fría en una sartén con 30 g de aceite las almendras, las avellanas y después las ñoras sin rabo ni pepitas y rascada la carne de la piel.
- Introduzca en el vaso los frutos secos fritos, la carne de las ñoras, las galletas y programe **4 segundos, velocidad turbo.** Saque del vaso y reserve.
- Ponga el perejil en el vaso y programe **3 segundos en velocidad turbo.** Saque y reserve.
- Ponga en el vaso el ajo y la cebolla y programe **4 segundos y velocidad 5.** Añada el aceite y programe temperatura varoma, tiempo **15 min y velocidad cuchara.** Quite el cubilete para favorecer la evaporación del agua de la cebolla.
- Baje con la espátula de las paredes, ponga la mariposa en las cuchillas y agregue la salsa de tomate, el coñac, las patatas chascadas (no cortadas), el agua, la picada de frutos secos y la sal. Cierre el vaso y ponga el recipiente varoma. Programe **temperatura varoma, tiempo 30 min, giro a la izquierda y velocidad cuchara** para TM 31 y **velocidad cuchara** para TM 21.
- Coloque en el recipiente varoma los mejillones para que se abran al vapor.
- Una vez pasado el tiempo, saque los mejillones de las conchas, mezcle con el guiso de patatas y espolvoree con el perejil.

Información nutricional

Plato con un aporte moderado de energía (646 kcal).

Las almendras y avellanas se caracterizan por presentar un gran valor calórico (575 y 566 kcal/100 g) a expensas de la grasa (53 y 49 g, respectivamente). Sin embargo, predominan los ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico), con propiedades cardiosaludables. El valor calórico aportado por la cantidad presente en la receta/ración es despreciable (~60 kcal). De hecho, los estudios científicos demuestran que su sustitución isocalórica por otros alimentos de la dieta, o adicionalmente a esta, no sólo contribuye a mantener el peso sino que incluso promueve la pérdida de peso ya que incrementan la saciedad, desplazando la ingesta de otros alimentos.

Patatas guisadas con cordero

4 comensales	
70 m	
Dificultad 2	

INGREDIENTES

4 dientes de ajo, 200 g de cebolla, 100 g de pimiento rojo,
100 g de aceite de oliva, 1 cucharada sopera de pimentón dulce,
1 hoja de laurel,
500 g de cordero (mejor paletilla ya deshuesada y quitada toda la grasa),
800 g de patatas para cocer, 1 litro y ¼ de agua

INGREDIENTES PARA EL MAJADO

2 dientes de ajo, 1 cucharada de perejil, ½ cucharadita de sal,
orégano, comino y nuez moscada, una pizca de cada uno

PREPARACIÓN

- Ponga en el vaso 4 dientes de ajo, la cebolla cortada en cuartos y el pimiento rojo, y programe **2 segundos en velocidad 5.**
- Baje con ayuda de la espátula, los restos de las paredes y añada el aceite y el laurel y programe **temperatura varoma, 10 min y velocidad 1,** con el cubilete quitado para favorecer la evaporación del agua de las verduras.
- Coloque la mariposa en las cuchillas y agregue el pimentón y el cordero, y programe **temperatura varoma, 10 min y velocidad 1.** Ponga el cestillo sobre la tapa, para que no salpique.
- Añada el agua y la sal, y programe **temperatura varoma, 30 min, giro a la izquierda y velocidad 1** para TM 31 y **velocidad 1** para TM 21, y coloque el cestillo sobre la tapa para que no salpique.
- Mientras pele y corte las patatas, chascadas en trozos regulares de tamaño medio y haga el majado.
- Añada el majado y las patatas, y programe **temperatura varoma, 20 min, giro a la izquierda y velocidad 1** para TM 31, y **velocidad 1** para TM 21, y ponga el cestillo sobre la tapa para que no salpique.
- Sirva muy caliente.

Información nutricional

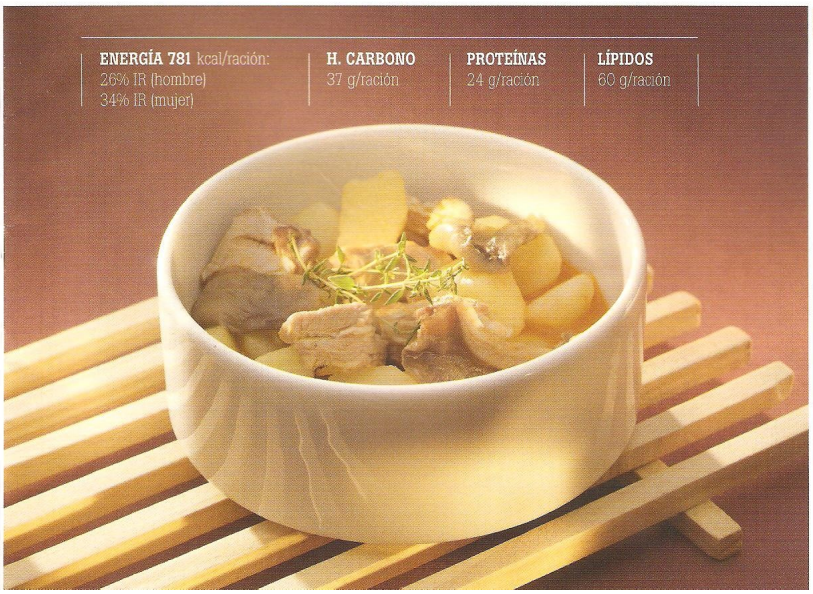
Menú con un alto valor calórico (781 kcal).

La conjunción de una amplia diversidad de especias, como son el perejil, orégano, comino, laurel, nuez moscada y pimentón dulce, confiere un sabor al plato con unas peculiaridades únicas.

La paleta de cordero presenta un alto valor calórico (235 kcal/100 g) y cantidades notables de potasio (280 mg/100 g) y fósforo (160 mg/100 g).

Buena opción como segundo plato o plato único por la presencia simultánea de una fuente proteica (cordero) y la presencia de hidratos de carbono vehiculizados en la patata.

Se aconseja como plato de la comida por presentar la patata una alta carga glucémica.



Hamburguesa de vegetales

	4 comensales
	35 m
	Dificultad 2

INGREDIENTES

110 g pimiento rojo, 110 g de pimiento verde, 330 g de calabacín con piel, 100 g de zanahoria, 140 g de cebolla, 1 diente de ajo, 2 ramitas de perejil, 50 g de aceite de oliva virgen extra, 100 g de brotes de soja escurridos, 1 huevo, 50 g de pan rallado, sal, pimienta

PREPARACIÓN

- Ponga en el vaso la cebolla, el pimiento verde y el pimiento rojo todo troceado y programe de tiempo **1 segundo y velocidad 5.** Saque y reserve.
- Introduzca el calabacín y programe **1 segundo y velocidad 5.** Saque y reserve.
- Ponga la zanahoria el perejil y el ajo y programe **1 segundo y velocidad 5.**
- Ponga la mariposa a las cuchillas, agregue todas las verduras excepto los brotes de soja y programe **temperatura varoma, 24 min y velocidad cuchara,** y no ponga el cubilete para favorecer la evaporación del agua de las verduras. Cuando termine deje enfriar.
- Incorpore los brotes de soja y programe **1 segundo y velocidad 3.**
- Añada el huevo, eche sal y una pizca de pimienta, mezcle programando **15 segundos, velocidad 3.** Compruebe el punto de sal y eche el pan rallado, y programe **30 segundos, velocidad 3.** Saque del vaso y reserve en la nevera una hora como mínimo para que coja consistencia.
- Dé forma a las hamburguesas, rebócelas en harina o pan rallado y fría en aceite caliente, pero no excesivamente caliente para que no tomen un color muy tostado, y escurra sobre un papel de cocina.

SUGERENCIA

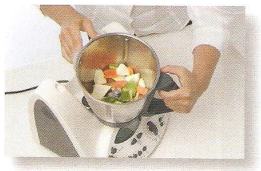
Resultan excelentes acompañando un plato de carne o de pescado, o solas con una salsa agridulce.

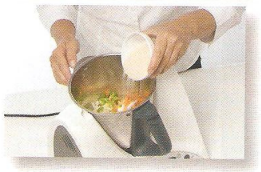
Información nutricional

Menú muy hipocalórico (183 kcal) por su bajo contenido en grasa, debido a que su ingrediente predominante es la verdura.

El elevadísimo aporte de vitamina C (1 g), vitamina B_1 y B_2 es debido a que la soja fresca es la fuente alimentaria más rica en dichas vitaminas.

La presencia de una gran variedad de vegetales y hortalizas de diferentes pigmentos (rojo, verde, naranja) se caracteriza por su escaso valor calórico y ser fuente de vitaminas (C y betacaroteno principalmente), minerales (potasio) y antioxidantes (vitaminas A y C) que contribuyen a gozar de una mejor salud y a un envejecimiento saludable.





Hamburguesa de ternera con compota de cebolla

8 comensales	
30 m	
Dificultad 2	

INGREDIENTES

50 g de aceite, 400 g de carne de ternera, 400 g de carne de cerdo, 100 g de jamón serrano, 1 huevo, 1 rebanada de pan de molde remojado en leche o 25 g de pan rallado remojado en 40 g de leche, 200 g de cebolla, sal y pimienta

INGREDIENTES PARA LA COMPOTA DE CEBOLLA

500 g de cebolla, 75 g de aceite de oliva, 2 cucharadas soperas de azúcar morena, 50 g de pasas, sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Corte la carne en cubos de 2 cm, mezcle y ponga en dos veces en el vaso para picarla (es mejor si la carne está semicongelada) programando **8 segundos y velocidad 6.** Reserve en la nevera.
- Introduzca el jamón en el vaso y programe **6 segundos, velocidad turbo.** Mezcle con la carne que ha reservado.
- Ponga en el vaso 200 g de cebolla y programe **6 segundos en velocidad 4.** Baje de las paredes del vaso los restos, incorpore el aceite y programe **10 min, temperatura varoma y velocidad cuchara.**
- En un recipiente grande mezcle la carne con el jamón, la cebolla, el huevo, el pan, sal y pimienta. Una vez bien unido todo, dará forma a las hamburguesas.
- Para la compota de cebolla, introduzca la cebolla en el vaso y programe **4 segundos en velocidad 4.** Añada el aceite, el azúcar y una pizca de sal. Programe **25 min, temperatura varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara** para TM 31, y **velocidad cuchara** para TM 21.
- Cuando pare la máquina escurra el aceite y añada las uvas pasas. Reserve en el vaso.
- Fría las hamburguesas a la plancha y caliente la compota **5 min, 80°, giro a la izquierda y velocidad cuchara** para TM 31, y **velocidad cuchara** para TM 21.

Información nutricional

La carne de ternera y la de cerdo son dos fuentes ricas en proteínas (20,7 y 20 g, respectivamente) de alto valor biológico y vitaminas del complejo B.

La carne de cerdo ha sido repudiada tradicionalmente por la cultura dietética. Sin embargo, los estudios más recientes revelan que su perfil de ácidos grasos es cardiosaludable, de hecho se ha acuñado la frase "olivo con patas" para designarlo.

Se aconseja emplear porciones magras de la ternera y el cerdo (como puede ser el solomillo, entrecot, babilla de ternera y el lomo de cerdo) para restringir el aporte de kilocalorías, siendo 131 y 98 kcal las aportadas por 100 g de carne magra de ternera y lomo de cerdo, respectivamente.

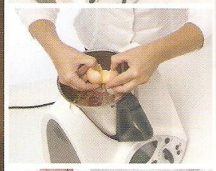
ENERGÍA 635
kcal/ración
21% IR (hombre)
28% IR (mujer)

PROTEÍNAS
53 g/ración

H. CARBONO
32 g/ración

LÍPIDOS
34 g/ración

ENERGÍA 930 kcal/ración: 31% IR (hombre) 40% IR (mujer)	H. CARBONO 7 g/ración	PROTEÍNAS 27 g/ración	LÍPIDOS 88 g/ración



8 comensales | 50 m | Dificultad 2

Hamburguesa de hongos y ternera con salsa suave de pimienta

INGREDIENTES

250 g de setas (boletus u otras al gusto),
500 g de carne de ternera picada, 150 g de cebolla,
1 diente de ajo, 4 ramitas de perejil,
½ cucharadita de comino, 50 g de aceite de oliva virgen extra, 5 g de salsa de soja, 1 huevo, sal y pimienta al gusto

INGREDIENTES PARA LA SALSA

5 g de pimienta negra (verde, sichuán...), 50 g de ginebra (tequila, orujo, vodka...), 200 g de nata de cocina.
Una pizca de sal

PREPARACIÓN

- Pique la carne semicongelada **10 segundos, velocidad progresiva hasta 10.** Saque y reserve.
- Ponga la cebolla y el ajo y programe **4 segundos y velocidad 5.** Añada el aceite y programe, **temperatura varoma, 10 min y velocidad 1** y no ponga el cubilete para favorecer la evaporación del agua de la cebolla.
- Incorpore la seta troceada y programe **temperatura varoma, tiempo 15 min y velocidad cuchara.** Deje enfriar.
- Añada la carne, el huevo, el comino, la soja, el perejil y la sal y programe **2 min y velocidad 4.** Saque y dé forma a las hamburguesas: ponga un trozo de film transparente y sobre él un montón de la preparación, suficiente para una hamburguesa. Doble el film y aplaste la carne para darle la forma deseada y cierre a modo de paquete; así hasta terminar la carne. Cuando las vaya a utilizar, desenvuelva y reboce en harina para freírlas.
- Para hacer la salsa: ponga la pimienta y la ginebra en el vaso y programe temperatura **100°, 2 min y velocidad 6,** para que se evapore el alcohol.
- Añada la nata y programe temperatura **90°, 8 min y velocidad 4,** para que la salsa coja cuerpo.
- Fría las hamburguesas rebozadas en harina o pan rallado, en aceite caliente por ambos lados y escurra en papel de cocina. Salsee al gusto. Puede terminar el plato con una ramita de tomillo fresco.

Información nutricional

SE RECOMIENDA seleccionar una porción de carne de ternera magra y que sea picada en su presencia para garantizar la menor cantidad de grasa entreverada y tocino que habitualmente presenta la carne picada.

ES CONVENIENTE sustituir la nata por crema de soja, para reducir el contenido de energía, grasa total y grasa saturada, particularmente en personas que siguen planes de alimentación orientados a la pérdida de peso.

Pastel de puerros gratinados con queso azul

INGREDIENTES PARA EL PASTEL

400 g de puerros, 3 huevos, 150 g de nata, sal, pimienta blanca molida, nuez moscada molida, 30 g de aceite de oliva virgen extra

INGREDIENTES PARA LA SALSA DE QUESO

150 g de queso azul (tipo La Hoja, El Bigotes, etc.), 1 huevo, 200 g de nata

PREPARACIÓN

- Limpie y lave el puerro.
- Meta en el vaso los puerros cortados en trozos regulares y programe **6 segundos, velocidad progresiva hasta 8.** Baje con la espátula de las paredes.
- Incorpore el aceite y programe **10 min, temperatura varoma y velocidad 1.**
- Añada la nata, los huevos, la sal, la pimienta y la nuez moscada y programe **5 segundos en velocidad 7.** Póngalo en un molde de aluminio desechable untado con mantequilla, que quepa en el varoma.
- Ponga en el vaso 500 g de agua, o cualquier otra preparación que requiera temperatura varoma, y programe **50 minutos, temperatura varoma y velocidad 2.**
- Para la salsa de queso azul, introduzca todos los ingredientes en el vaso: el queso, el huevo y la nata y programe **90º, 7 min y velocidad 3.** Salsee el pastel y gratine en el horno.

SUGERENCIAS

En lugar de agua puede preparar la cebolla confitada de la receta del milhojas de jamón, meterla en un frasco y tenerla preparada para la elaboración de dicha receta.

6 comensales
65 m
Dificultad 2

Información nutricional

DESTACA su elevado valor calórico (705 kcal/ración) a expensas de un alto contenido en grasa (67 g/ración), colesterol (376 mg/ración), sodio (561 mg/ración), potasio (526 mg/ración), calcio (323 mg/ración), hierro (2,4 mg/ración) y zinc (1,86 mg/ración).

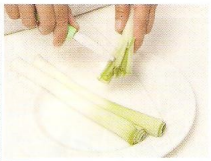
RECETA no apta a priori para dietas destinadas al control de peso corporal, salvo que se reemplace el queso azul por queso fresco desnatado 0% MG y la nata por crema de soja o avena, y siempre que se adecúe al valor calórico total de la dieta. El contenido elevado en grasa saturada por la presencia del queso y la nata lo hace desaconsejable para la enfermedad cardiovascular y la diabetes. La opción antes mencionada lo convierte en cardiosaludable.

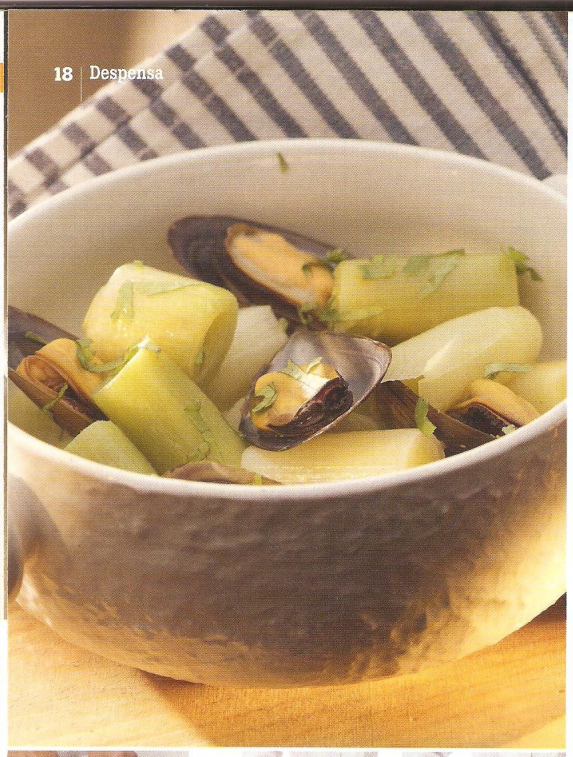
ENERGÍA 705 kcal/ración:
23,5% IR (hombre)
31% IR (mujer)

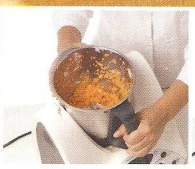
H. CARBONO
9 g/ración

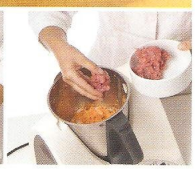
PROTEÍNAS
18 g/ración

LÍPIDOS
67 g/ración









4 comensales
40 m
Dificultad 1

Cazuela de puerros y mejillones

INGREDIENTES

8 puerros, 20 mejillones, 2 dientes de ajo, ½ guindilla, 4 ramitas de perejil, 50 g de vino blanco, 200 g o más del caldo que sueltan los mejillones, 25 g de harina, ½ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

- Limpie los puerros. Córtelos en 4 trozos y póngalos en el varoma.
- Ponga en el vaso ½ litro de agua, coloque el varoma con los puerros y programe **25 min, temperatura varoma y velocidad 2.** Cuando termine saque y reserve.
- Mientras, ponga los mejillones limpios en una fuente apta para microondas y ábralos sin agua en el microondas durante **5 min.** Saque los mejillones de las cáscaras y reserve. Cuele el caldo que hayan dejado y reserve.
- Ponga en el vaso los ajos, la guindilla y el perejil cortado con una tijera y programe **4 segundos, velocidad 4.** Baje con la espátula los restos de las paredes. Incorpore la harina, el vino y el caldo de los mejillones y programe **10 minutos, temperatura 80º y velocidad 2.**
- Cuando termine, coloque en una fuente los puerros, encima los mejillones y por último la salsa.

SUGERENCIA

En lugar de poner agua en el vaso para cocer los puerros, puede aprovechar para hacer, por ejemplo, una salsa de tomate que nos servirá para hacer otros platos, de la siguiente manera:
Ponga en el vaso 50 g de cebolla, 50 g de pimiento, un ajo y programe **5 segundos, velocidad 5.** Agregue 50 g de aceite y programe **5 min, temperatura varoma y velocidad 1.** Mientras, lave un kilo de tomates y quíteles la parte del rabo. Cuando termine el sofrito, incorpore los tomates en trozos y triture **10 seg y velocidad 6.** Baje con una espátula los restos de las paredes y programe **25 min, temperatura varoma y velocidad 2** (es en este momento cuando debería poner los puerros a cocer en el varoma). Métalo en frascos y cierre inmediatamente. De esta manera y casi al mismo tiempo tendrá una salsa ya preparada.

Información nutricional

Se trata de un primer plato que destaca por su escaso valor calórico (159 kcal), debido a su escasa presencia de grasas (3 g/ración). Despunta por su contenido en fibra (7 g/ración), vitamina C (37 mg/ración), vitamina B_6 (piridoxina), sodio (229 mg/ración), potasio (873 mg/ración), calcio (172 mg/ración) y hierro (4,3 mg/ración).

El fumet contribuye a enriquecer el plato en vitaminas hidrosolubles que migran hacia el caldo durante la aplicación del tratamiento térmico. Se elabora a partir de restos de pescado (cabeza, espinas…), de ahí que no deban tirarse para su empleo posterior.

Altamente aconsejable para dietas destinadas al control de peso corporal, siempre que se adecue al valor calórico total de la dieta, la enfermedad cardiovacular y la diabetes.

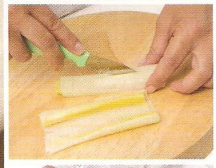
ENERGÍA
ENERGÍA 159
kcal/ración
5,3% IR [hombre]
6,9% IR [mujer]

H. CARBONO
17 g/ración

PROTEÍNAS
17 g/ración

LÍPIDOS
3 g/ración

ENERGÍA 619 kcal/ración: 20,6% IR (hombre) 26,9% IR (mujer)	H. CARBONO 30 g/ración	PROTEÍNAS 42 g/ración	LÍPIDOS 34 g/ración



Puerros rellenos de anchoas

4 comensales
60 m
Dificultad 3

INGREDIENTES

8 puerros, 16 anchoas, 4 lonchas de jamón cocido, 8 lonchas de queso, 2 huevos, 50 g de harina, aceite para freír

INGREDIENTES PARA LA SALSA ROSA

4 yemas, zumo de ½ naranja, 1 cucharada de whisky, unas gotas de tabasco, 100 g de ketchup, 1 pizca de sal, 400 g de aceite

PREPARACIÓN

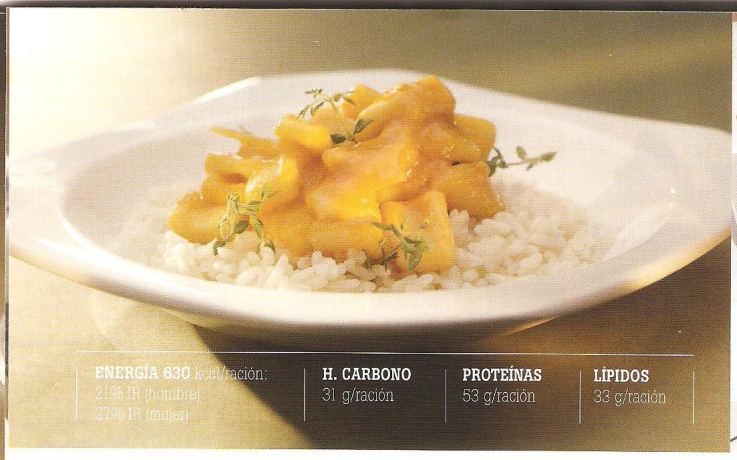
- Lave bien los puerros y utilice solamente la parte blanca de ellos. En el vaso puede hacer otra preparación que requiera temperatura varoma, como la crema de lentejas por ejemplo, y si no, ponga 800 g de agua y programe **temperatura varoma, tiempo 40 min y velocidad 2.** Dependiendo de la calidad y del grosor de los puerros, el tiempo puede variar **entre 20 y 40 min.**
- Haga 16 rollitos, con ¼ de loncha de jamón, ½ loncha de queso y una anchoa y reservar.
- Cuando estén los puerros, corte en dos cada puerro y abra cada trozo a lo largo y rellene con los rollitos aplastados.
- Bata los huevos y reboce los puerros rellenos, primero en harina y después en huevo. Fríalos en abundante aceite caliente.
- Acompañe con salsa rosa: ponga todos los ingredientes en el vaso y ponga **velocidad 4.** Vaya añadiendo el aceite sobre la tapa poco a poco hasta que tenga la consistencia de una mayonesa. Pueden tomarse en frío o en caliente.
- La parte verde de los puerros puede utilizarla para otras preparaciones, como caldos, sofritos, etc.

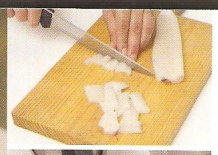
INDICACIONES

La combinación de ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico) del aceite de oliva y poliinsaturados (ácidos docoxaesaenoico e icosapentanoico) de las anchoas se traduce en un plato cardiosaludable, idóneo para la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiovascular. Su riqueza en fibra la convierte en una receta perfecta para personas afectas de estreñimiento o diverticulitis.

OBSERVACIONES

Pueden reemplazarse las anchoas por otro pescado pequeño como las parrochas (sardinillas).





ENERGÍA 630 kcal/ración:
21% IR (hombre)
27% IR (mujer)

H. CARBONO
31 g/ración

PROTEÍNAS
53 g/ración

LÍPIDOS
33 g/ración

6 comensales | 60 m | Dificultad 1

Calamares a la americana

INGREDIENTES

850 g de calamares limpios y cortados
(como 1 ¼ kg de calamares enteros),
100 g de aceite de oliva,
2 dientes de ajo, 100 g de cebolla, 100 g de puerro,
250 g de gambas o langostino pequeño,
250 g de salsa de tomate, 1 cucharita de pimentón dulce,
50 g de brandy, 10 g de harina, 300 g de agua,
sal y pimienta

INGREDIENTES PARA EL ARROZ (para 6 flaneras individuales)

2 ajos, 4 ramas de perejil, 10 g de aceite, 300 g de agua,
150 g de arroz, sal

PREPARACIÓN

- Limpie y corte los calamares a su gusto.
- Pele las gambas, separe las cabezas y reserve los cuerpos para otra elaboración.
- Ponga las cabezas y las cáscaras de las gambas en el vaso, agregue el aceite y programe **5 min, temperatura varoma y velocidad cuchara.**
- Ponga el cestillo en el vaso, y cuele en un recipiente el aceite y el jugo, reserve y deje las cabezas y los cuerpos en el vaso.
- Incorpore el agua y programe **10 min, temperatura varoma y velocidad cuchara.** Cuando termine, programe **7 segundos, velocidad 6.** Ponga el cestillo en el vaso, cuele y reserve. Tire las cabezas y cáscaras de las gambas y lave el vaso.
- Es en este momento cuando debe preparar el arroz de acompañamiento:
- Pese en 6 flaneras individuales de aluminio 25 g de arroz en cada una y reserve.
- Ponga en el vaso los ajos, el perejil, el aceite y la sal y programe **3 segundos y velocidad 4.** Baje de las paredes e incorpore el agua y programe **4 segundos, velocidad 4.**
- Pese 50 g de esa agua en cada flanerita con el arroz y colóquelas en el varoma y reserve.
- Ponga en el vaso el ajo, la cebolla y el puerro. Programe **6 segundos y velocidad 5.** Baje las verduras con la espátula y añada el aceite que teníamos reservado de rehogar las gambas y programe **10 min, 100° y velocidad cuchara.**
- Añada la harina, el pimentón y la salsa de tomate y programe **5 min, 100° y velocidad cuchara.**
- Eche el brandy, el agua reservada de las gambas, la sal y la pimienta y programe **5 min, 100° y velocidad cuchara.**
- Cuando pare programe **20 segundos y velocidad 10** para triturar. Pruebe de sal, eche los calamares cortados y programe **20 min, varoma y velocidad cuchara.**
- Ponga encima el varoma con las flaneritas de arroz. Éste se hará a la vez.
- Cuando termine el tiempo, quite el varoma y deje aparte. Pruebe de sal y rectifique y pruebe los calamares. Si estuviesen duros, programe **10 min más,** y así hasta que estén a su gusto.
- Sirva acompañado del arroz blanco desmoldado.

Información nutricional

El menú global destaca por su aporte de energía (630 kcal), niacina (10 mg = 50% IR), sodio (1.632 mg), potasio (1.031 mg), hierro (5,8 mg = 58% IR) y calcio (288 mg = 36% IR).

El calamar es una fuente de proteína magra, con un alto valor biológico.

Calamares al curry con arroz largo

INGREDIENTES

850 g de calamares ya limpios cortados en trozos, 60 g de mantequilla, 2 dientes de ajo, 200 g de cebolla, 30 g de jengibre pelado y rallado, 2 cucharaditas de polvo de curry, 1 cayena (guindilla pequeña) (opcional), 1 cucharada pequeña de maicena, 1 bote de leche de coco, 1 cucharada de cilantro fresco, 250 g de arroz largo cocido para guarnición, 1/2 cucharadita de sal, pimienta

PREPARACIÓN

- Limpie los calamares y córtelos en trozos de tamaño regular.
- Ponga en el vaso el ajo, la cebolla y el jengibre y programe **3 segundos y velocidad 6.** Baje con la espátula los restos de las paredes.
- Agregue la mantequilla y la cayena y programe **temperatura varoma, tiempo 10 min y velocidad 1.**
- Añada el curry, la leche de coco, la maicena (disuelta en un poquito de agua), la sal y una pizca de pimienta. Programe **10 min, 100°, y velocidad cuchara.**
- Incorpore los calamares y programe de nuevo **25 min, 100° y velocidad cuchara.** Compruebe el punto de sal y el punto de cocción de los calamares. Si no están suficientemente tiernos, programe algunos minutos más. Compruebe el grosor de la salsa y añada otro poco de maicena disuelta en un poco de salsa si lo precisa.
- Decore con el cilantro espolvoreado o deshojado por encima y acompañado de arroz largo cocido.

	6 comensales
	50 m
	Dificultad 2

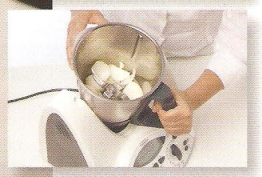
Información nutricional

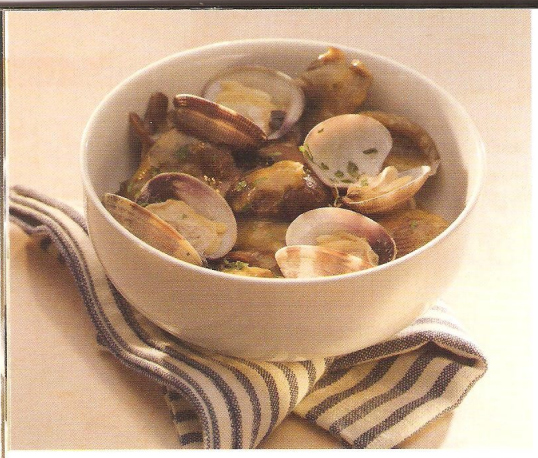
El menú global destaca por su aporte de energía (407 kcal), niacina (8 mg = 40% IR), sodio (501 mg), potasio (819 mg), zinc (4,4 mg = 29% IR) y calcio (202 mg = 25% IR).

La especias (jengibre, pimienta cayena, curry, cilantro y pimienta) son fuente de antioxidantes con propiedades funcionales.

El curry contiene cúrcuma, especie rica en curcumina, que según diferentes estudios científicos parece contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares.

ENERGÍA 407 kcal/ración: 14% IR (hombre) 18% IR (mujer) | **H. CARBONO** 27 g/ración | **PROTEÍNAS** 38 g/ración | **LÍPIDOS** 17 g/ración





4 comensales | 20 m | Dificultad 2

Setas guisadas con almejas

INGREDIENTES

70 g de aceite, 2 dientes de ajo, 140 g de cebolla, 1 cucharada de perejil picado, 1 cucharadita de harina, ½ cucharadita de pimentón dulce, 600 g de setas variadas (congeladas, frescas o deshidratadas), 100 g de vino blanco seco, 500 g de almejas medianas, ½ cucharadita de sal, 1 pizca de pimienta, unas escamas de sal Maldon

PREPARACIÓN

- Frote las almejas unas contra otras con las manos y póngalas en agua fría con sal para purgarlas y que se limpien de posible arena, durante al menos una hora.
- Ponga en el vaso el aceite, el ajo y la cebolla, y programe **2 segundos y velocidad 5.** Baje con ayuda de la espátula los restos de las paredes y programe **temperatura varoma, 7 min y velocidad cuchara.**
- Añada la harina y el perejil troceado, y programe temperatura **100°, 1 min y velocidad 3.** Añada el pimentón y el vino blanco, y programe temperatura **100°, 1 min y velocidad 3.**
- Mientras coloque las almejas sin agua en el recipiente varoma y reserve.
- Incorpore las setas, la sal y la pimienta, y programe **temperatura varoma, 10 min, giro a la izquierda y velocidad cuchara,** para TM 31, y sólo **velocidad cuchara** para TM 21, y coloque el recipiente varoma cerrado con las almejas sobre la tapa para que se abran. Si terminado el tiempo aún no se han abierto, programe **5 min más** con la misma temperatura y velocidad.
- Una vez abiertas, retírelas a una fuente y vierta sobre ellas las setas y espolvoree con unas escamas de sal Maldon.

Información nutricional

Tanto las setas como las almejas destacan por su escaso valor calórico (20 kcal/100 g) y (47 kcal/100 g), respectivamente. Las setas presentan un elevado contenido en potasio (470 mg/100 g) y fósforo (115 mg/100 g), y las almejas, altos niveles de calcio (128 mg/100 g), fósforo (204 mg/100 g) y vitamina A (250 µg Eq retinol).

Crema de setas con beicon

INGREDIENTES

50 g de aceite, 100 g de beicon, 50 g de mantequilla, 1 diente de ajo, ½ pieza de cebolla, 1 pieza de puerro blanco, 250 g de patatas, 400 g de setas variadas, 50 g de vino blanco seco, 750 g de caldo de ave (800 g de agua, huesos de ave y trozos de puerro verde), ½ litro de nata líquida, sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Vierta en el vaso el beicon cortado en cuatro trozos y dé unos golpes de turbo para picarlo. Ponga el aceite para rehogar, programe **4 minutos, 100°, velocidad 1.** Saque y reserve por un lado el aceite y por otro el beicon rehogado.
- Prepare el caldo de ave: ponga en el vaso 800 g de agua con los trozos de hueso de ave y el verde del puerro. Programe **25 minutos, 100°, giro a la izquierda y velocidad cuchara.** Saque, cuele y reserve.

4 comensales | 20 m | Dificultad 2

- Ponga en el vaso el aceite de freír el beicon, la mantequilla, el ajo, la cebolla y el puerro, la patata y las setas. Trocee **2 segundos, velocidad turbo.** Baje con la espátula, programe **15 minutos a 100° y velocidad 1.**
- Añada el caldo, o en su defecto agua con una pastilla de caldo de ave y el vino blanco, y condimente con sal y pimienta. Programe **10 minutos, 100°, velocidad 1.**
- Una vez pasado el tiempo, triture durante 6 segundos, velocidad turbo. Debe quedar una crema fina; si no, volvemos a triturar unos segundos más. Añada la nata líquida y programe **10 minutos, 100°, velocidad 1.**
- Se sirve en tazas o platos hondos acompañando con el beicon frito y costrones de pan.

Información nutricional

La presencia simultánea de beicon, mantequilla y nata incrementa sustancialmente el valor calórico total del plato. Si bien, el valor calórico neto global del mismo no es tan elevado como pudiese parecer a priori porque se ve compensado por el bajo aporte calórico de las setas.

Pastel de setas y cabrales

INGREDIENTES

75 g de mantequilla, 200 g de cebolla,
250 g de setas variadas, 25 g de brandy,
100 g de queso de cabrales o cualquier otro queso azul fuerte,
5 huevos, 300 g de nata líquida,
½ cucharadita de sal, pimienta

PREPARACIÓN

- Ponga en el vaso la mantequilla, la cebolla y las setas. Programe **6 segundos en velocidad 4.** Baje con ayuda de la espátula, los restos de las paredes y programe **temperatura varoma, 15 min y velocidad cuchara.**
- Añada el brandy y el queso de cabrales y programe **15 segundos y velocidad 7,** baje los restos de las paredes y deje enfriar un poco.
- Añada los huevos y la nata líquida, eche la sal y la pimienta y programe **6 segundos a velocidad 7.** Debe de quedar una crema. Compruebe de sal.
- Vierta en un molde de aluminio de un litro que quepa en el varoma untado de mantequilla y tápelo con papel de aluminio y póngalo dentro del varoma.
- Eche 800 g de agua en el vaso, tape y coloque el varoma y programe **45 min, temperatura varoma y velocidad 2.** Cuando termine, compruebe que esté cuajado pinchándolo con un palillo o aguja: si sale limpio, es que ya está hecho; de no ser así, ponga unos minutos más.
- Deje enfriar y sirva desmoldado y acompañado de pan tostado.

SUGERENCIA

En lugar de agua, puede aprovechar para hacer cualquier otra preparación que requiera temperatura varoma, como por ejemplo una salsa de tomate.
Para el pastel puede utilizar setas frescas, congeladas o deshidratadas. En este último caso debe ponerlas a remojo previamente como indica el fabricante y con 30 g de setas tendrá suficiente.

	6 comensales
	60 m
	Dificultad 2

Información nutricional

Presenta un elevado contenido en grasa y deficitario en glúcidos (9 g) y proteínas (18 g).

En lo relativo a sus micronutrientes destacan por su riqueza: vitamina B_2 (2,57 mg = 143% IR), calcio (350 mg = 44% IR), potasio (726 mg) y hierro (3,3 mg = 33% IR).

El huevo es rico en colesterol, sodio, potasio, fósforo y vitamina A, que contribuyen a una adecuada salud cerebral y estado de la piel y mucosas.

ENERGÍA
ENERGÍA 722
kcal/ración
24% IR (hombre)
34% IR (mujer)

H. CARBONO
9 g/ración

PROTEÍNAS
18 g/ración

LÍPIDOS
70 g/ración

OTOÑO EN NAVARRA
El Placer de los Sentidos

Las primeras lluvias anuncian la llegada del otoño en Navarra, un tiempo mágico en el que los campos invitan al paseo y los bosques del Pirineo se muestran en todo su esplendor. Los árboles tiñen sus hojas de intenso color rojo, naranja, marrón, amarillo y ocre, anunciando que es tiempo de setas, uno de los tesoros más codiciados de Navarra. Los hayedos, pinares y robledales navarros son, en esta época del año, un verdadero placer para los sentidos y un paraíso para los amantes de las setas. En ellos brota una gran variedad de especies comestibles, que todos los años atrae a cientos de aficionados.

Paraíso micológico

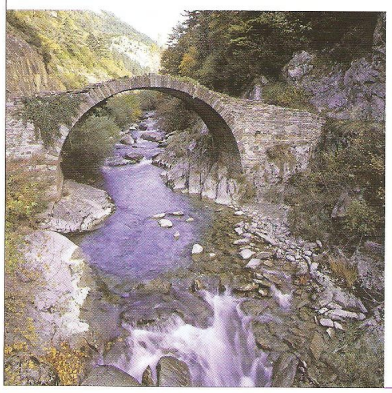
En Navarra se dan más de 300 clases de setas comestibles y, entre las más apreciadas por los incondicionales de este delicioso manjar, están el *Boletus aereus* u *ondo beltza*, habitual en los robledales y hayedos del valle del Bidasoa; la galamperna; el *perretxico* o seta de San Jorge, abundante en el norte; el robellón; la negrilla; la pardilla o *illarraka*, que se da en hayedos y pinares; y la *Amanita caesara* o *gorringo*, uno de los hongos más cotizados.

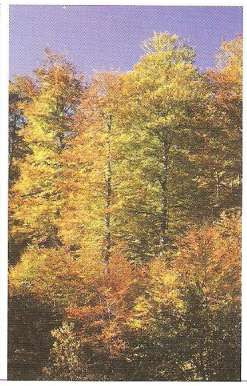
La situación geográfica y el clima de Navarra favorecen la proliferación de diversas especies de setas, desde los bosques del norte hasta los campos y pinares de la Ribera, en el sur.

La temporada de setas comienza a finales del mes de septiembre en los bosques del norte, poblados de hayedos y robledales. A los pies de imponentes hayas y robles centenarios crecen abundantes níscalos, setas de pino y la conocida como reina de las setas o seta de los reyes, oronja o *kuleto*. Por citar sólo algunos lugares, la sierra de Aralar y las laderas de los montes de pueblos como Aldaz, Baráibar, Isaba, Ochagavía, Vera de Bidasoa y Echalar constituyen un auténtico "Reino Micológico". Conforme el frío se va adueñando del norte, son la zona media de Navarra y la Ribera las que van tomando protagonismo.

Jornadas gastronómicas y micológicas

Las setas constituyen uno de los más codiciados manjares en los hogares y restaurantes navarros. Consciente del tesoro que guardan sus bosques, la Asociación de Restaurantes de Navarra, perteneciente a la Asociación de Hostelería de Navarra (948 268 412/www.hosteleriananavarra.org), organiza cada año en el mes de octubre las Jornadas de las Setas y los Hongos, en la que participan doce restaurantes de toda la comunidad autónoma, ofreciendo menús en los que las setas son el ingrediente estrella. La abundancia en





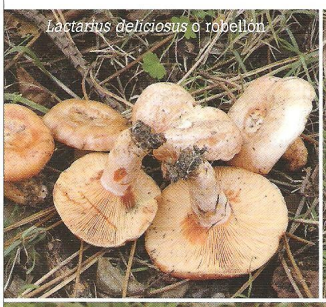
FOTOGRAFÍAS: setas: Patrimonio Turístico Principal Navarra; archivo Ediciones Rolsel

Navarra de este producto lo ha convertido en casi imprescindible en todas las cocinas, adquiriendo un protagonismo en la cultura culinaria de esta tierra. Son muchos los municipios que organizan jornadas gastronómicas cuando llega el otoño. Elorriaga celebra a principios de octubre una fiesta en la que setas y hongos son los protagonistas. En noviembre, en la Valdorba, un valle situado cerca de Pamplona, se organizan unas jornadas micológicas y, en diciembre, la Feria de la Trufa, con demostraciones de recogida con perros, cerdos y jabalíes. Además, existen paseos micológicos debidamente señalizados. También, en la localidad de Tudela, en la Ribera Navarra, se celebran en noviembre las Jornadas Micológicas de la Peña Beterri.

La abundancia en Navarra de setas y hongos cuando llega el otoño los han convertido en casi imprescindibles en todas las cocinas, adquiriendo un protagonismo en la cultura culinaria de esta tierra.

En definitiva, un paraíso

El otoño navarro no es sólo una época para la recolección de las abundantes setas y hongos que crecen en los mantos de hojas que alfombran los suelos de sus bosques. Es la estación del año para disfrutar de alguna de las maravillas que nos brinda la naturaleza, como el intenso sonido de la berrea de los ciervos que podemos escuchar a principios de la estación y que rompe el silencio en el que el bosque parece sumirse lentamente. Es, además, cuando los cazadores salen a la caza de la paloma y cuando se recolectan las endrinas o pacharanes, con los que se elabora el pacharán, licor típico de Navarra. En los campos de la de la zona media y la Ribera comienza el tiempo de la vendimia y de la recogida de la alcachofa, el pimiento del piquillo y la borraja, y los rebaños, procedentes del Pirineo, llegan a las Bárdenas. En definitiva, Navarra es en otoño, como en el resto de estaciones, un auténtico paraíso desde el norte hasta el sur.



Lactarius deliciosus o robellón

Macrolepiota procera o galamperna

Calocybe gambosa o perretxico

El buen hacer

Recoger setas en el monte requiere unos conocimientos básicos, mucha paciencia y, sobre todo, una buena dosis de respeto por el lugar en el que se recolectan. Los entendidos recomiendan salir muy temprano, provistos de una buena navaja y una cesta de mimbre para que las esporas caigan a través de las rendijas y se esparzan por el bosque. Para evitar males mayores, es aconsejable ir con un experto y, en caso de duda, contactar con el Instituto Nacional de Toxicología (915 620 420/ www.mju.es/toxicologia).

Catas de chocolate en la Mostra

Mejor maestro chocolatero 2007

Jornadas y festivales gastronómicos

Conforme nos adentramos en el otoño el panorama gastronómico nacional aparece cuajado de eventos de toda índole, que nos invitan a acercarnos a rincones mágicos donde deleitar nuestros paladares. Algunos protagonistas de esta estación, como las setas, se muestran orgullosos a lo largo de las ferias y festivales que se dan en nuestra geografía. A continuación les mostramos una relación de las citas que no se pueden perder.

ANDALUCÍA / Jaén

• Jornadas dedicadas a la cocina tradicional de Jaén. Mesón Río Chico. Nueva, 12, Jaén. Celebradas a lo largo del otoño (953 240 802).

ASTURIAS

• Jornadas Gastronómicas de la Ría y de la Sidra, en Tazones (Villaviciosa): finales de octubre.

CASTILLA Y LEÓN / León

• Feria del puerro de Sahagún, en León: último fin de semana de octubre.

CATALUÑA / Barcelona

• Muestra del Chocolate y el Cacao de Barcelona. Dirigida a todos los públicos con el objetivo de promocionar la cultura del cacao y el chocolate. En un único espacio se concentran artesanos y chocolateros, países productores y empresas distribuidoras del mejor chocolate del mundo, que presentan las últimas tendencias y novedades del sector. Además, la muestra dispone de diferentes espacios donde se llevan a cabo diferentes actividades culturales y lúdicas relacionadas con el chocolate, entre las que se destaca el espacio de degustación (combinación del chocolate con diferentes productos), el espacio obrador (demostraciones de profesionales de la pastelería, la chocolatería y la restauración), el espacio infantil (diseñado para los visitantes más pequeños) y el escenario principal (donde se realizan actividades lúdico-culturales relacionadas con el chocolate).
Del 6 al 9 de noviembre, en el Passeig Lluís Companys (Arc del Triomf) (www.mostraxocolata.cat). Organiza el Gremi de Pastisseria de Barcelona. Tel. 93 317 25 38 (salo@pastisseria.cat).

Lleida

L'ALTA RIBAGORÇA:

• Feria de la Girella. Elaboración en directo y degustación de la *girella* (embutido de cordero). El Pont de Suert. Se celebra en octubre.

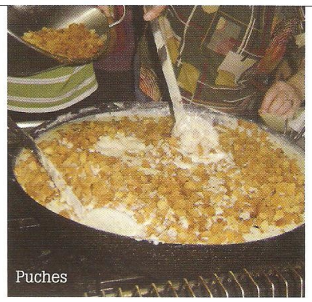
• Feria del Níscalo. Setas y productos artesanales. Coll de Nargó. Se celebra en octubre.

• Feria de San Ermengaudo. Demostraciones gastronómicas y productos de los Pirineos, quesos... La Seu d'Urgell. Se celebra en octubre.
• Jornadas Gastronómicas de la seta de la Alta Ribagorça. Participan distintos restaurantes de la comarca de las poblaciones de El Pont de Suert, Vilaller y los pueblos de la Vall de Boí. Se celebra todos los fines de semana del mes de octubre.

LES GARRIGUES:
• Feria de Productos Alimenticios. Productos artesanales de Les Garrigues. En Les Borges Blanques. Se celebra en el mes de noviembre.
• XI Muestra Gastronómica de Les Garrigues. Menús típicos de Les Garrigues utilizando el aceite de oliva virgen extra. Todos los fines de semana del mes de noviembre. Les Borges Blanques.

EL PALLARS JUSSÀ:
• Feria Boletus. Feria de la Seta de Isona y la Conca Dellà. Muestra gastronómica y exposición de setas. En Isona. Se celebra en octubre.
• Feria del Membrillo. Muestra de la cocina del Pallars y la aplicación del membrillo. En Tremp. Se celebra en el mes de octubre.
• Jornadas Micológicas de la Seta. Fines de semana del mes de octubre, en Tremp.

EL SEGRIÀ:
• Feria del Melocotón de Pinyana. Oferta gastronómica del melocotón. En Alfarràs. Se celebra en el mes de octubre.
• Feria del Aceite Verde. Aceite y tortilla de almendras. Maials. Se celebra en el mes de noviembre.


Puches

Membrillo

EL SOLSONÈS:
• Feria del Injerto y de la Seta de Llobera. Venta y degustación de productos artesanales y naturales. En Perecamps (Llobera). Se celebra en el mes de octubre.

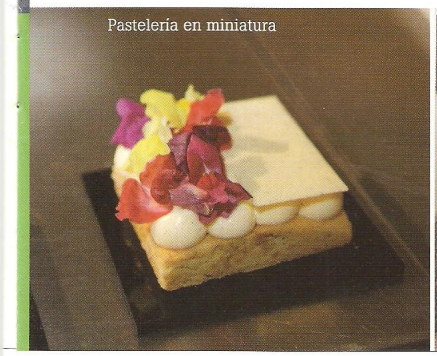
L'URGELL:
• Feria del Turrón y del Chocolate a la Piedra de Agramunt. Venta y elaboración de turrones y chocolate a la piedra. En Agramunt. Se celebra en octubre.

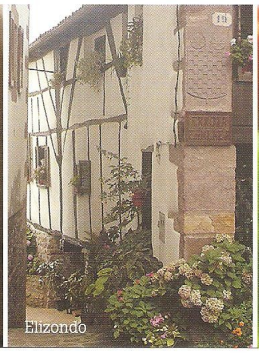
LA NOGUERA:
• Feria de la Perdiz. Todo tipo de perdices y muestra gastronómica del territorio. En Vilanova de Meià. Se celebra en noviembre.

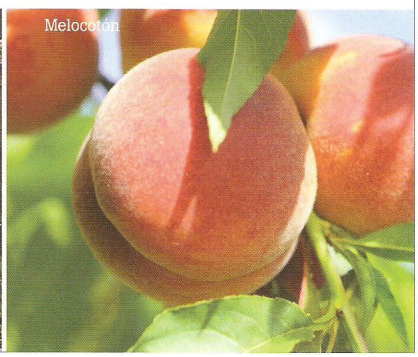
LA VAL D'ARAN:
• Muestra Gastronómica de la Cocina Aranesa de Otoño. Participan distintos restaurantes de la Val d'Aran. Se celebra en octubre.

NAVARRA
• Jornadas de las Setas y los Hongos, organizada por la Asociación de Restaurantes de Navarra, perteneciente a la Asociación de Hostelería de Navarra (948 268 412/ www.hostelerianavarra.org).
• Fiesta de las setas y los hongos, celebrada en Elorriaga, a lo largo del mes de octubre.
• Ferias de Elizondo. En Elizondo, en el mes de octubre se celebra una feria de ganado y agroalimentaria. En el mes de octubre (www.baztan-bidasoa.com).

MADRID
• Fiesta de la recolección del pero, en La Hiruela. Exposición de frutas de La Hiruela y degustación de platos típicos. En el mes de octubre.
• Los Puches, en Pedrezuela. 31 octubre. Los puches son una especie de gachas dulces que desde la antigüedad se cocinan en todos los hogares, ya sea en reuniones familiares o de amigos. En Pedrezuela para que no se olviden esta tradición, un grupo de jubiladas reúne en la Escuela de Hostelería a todo aquel que quiera degustarlos y aprender a cocinarlos.


Pastelería en miniatura


Elizondo


Melocotón

Crema de lentejas

Información nutricional

Las lentejas son fuente de fibra y proteínas de bajo valor biológico (su perfil aminoacídico no contiene todos los aminoácidos esenciales) siendo deficiente en lisina. Por este motivo se recomienda combinar las lentejas con arroz integral, fuente del aminoácido lisina y deficiente en metionina (que contienen las lentejas), y rico en fibra y vitaminas del complejo B. Las lentejas destacan también por su contenido en hierro no hemo, cuya biodisponibilidad (absorción) es inferior a la del hierro hemo, presente exclusivamente en alimentos de origen animal. La presencia simultánea de pimiento verde, rico en vitamina C, aumenta la biodisponibilidad del hierro no hemo.

Además sería conveniente completar este plato con un postre rico en vitamina C, como por ejemplo un kiwi o cualquier fruta cítrica: mandarina, naranja, pomelo..., con objeto de potenciar ese efecto.

Despunta por su contenido en vitamina C (53,3 mg/ración), vitamina B_6 /0,44 mg/ración), potasio (543 mg/ración), hierro (4,97 mg/ración) y zinc (1,8 mg/ración).

Plato desprovisto de colesterol al estar integrado exclusivamente por alimentos de origen vegetal (el colesterol sólo se halla presente en alimentos de origen animal).

ENERGÍA 259
kcal/ración
8,65% IR (hombre)
8,26% IR (mujer)

H. CARBONO
34 g/ración

PROTEÍNAS 35
13 g/ración

LÍPIDOS 33
9 g/ración

4 comensales
50 m
Dificultad 1

Crema de lentejas

INGREDIENTES

200 g de lentejas,
1.500 g de agua (1 litro y ½), 140 g de cebolleta fresca,
100 g de zanahoria, 100 g de pimiento verde,
30 g de aceite de oliva virgen, sal, pimienta (opcional)

PREPARACIÓN

- Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **45 min, temperatura varoma** y **velocidad cuchara,** para lentejas no puestas a remojo, sin el cubilete.
- Cuando termine el tiempo, quite la temperatura varoma, salpimiente, ponga el cubilete y programe **1 min** y **velocidad 10,** para conseguir una crema.
- Sirva muy caliente en taza de consomé.
- Decore con unas gotas de aceite y una ramita de cebollino picado.

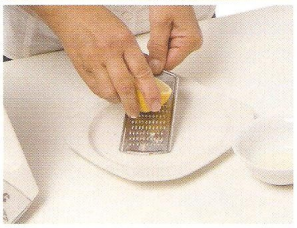
SUGERENCIAS

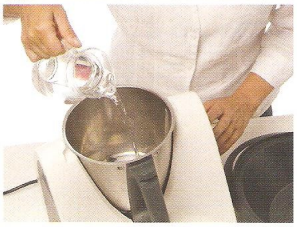
Si quiere aprovechar esta preparación para hacer en el varoma otra cosa, como por ejemplo poner al vapor unos puerros, se puede programar la **velocidad 2,** que requieren los puerros, pues no importa que las lentejas se deshagan, ya que vamos a hacer una crema.

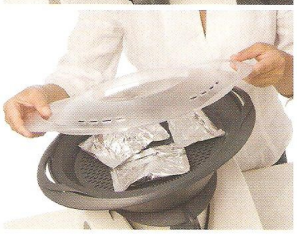
No hace falta que ponga las lentejas a remojo; pero si usted así lo prefiere, tenga en cuenta que el tiempo de cocción será menor y ponga 1 litro o litro y ¼ de agua.

Papillote de champiñones y gambas

4 comensales	
40 m	
Dificultad 2	







INGREDIENTES
400 g de gambones o langostino blanco pequeño

INGREDIENTES PARA EL SOFRITO
70 g de aceite, 150 g de cebolla,
150 g de calabacín,
150 g de champiñones,
250 g de espinacas frescas

INGREDIENTES PARA EL ALIÑO
1 limón (su piel y su zumo), 50 g de salsa de soja,
1 manojito de tomillo limón (opcional), papel de aluminio

PREPARACIÓN
- Introduzca la cebolla y el calabacín cortado en trozos regulares en el vaso y programe **3 segundos, velocidad 4.** Incorpore los champiñones y programe **1 segundo, velocidad 4.** Añada el aceite y programe **10 min, giro a la izquierda, temperatura varoma y velocidad cuchara.**
- Mientras tanto, pele los gambones y reserve por un lado las colas, y por otro, las cabezas y las cáscaras.
- Cuando pare la Thermomix, añada las espinacas lavadas y escurridas y programe **3 min a temperatura 90º y velocidad cuchara.** Saque y reserve.
- Corte la piel de un limón (solo la parte amarilla) y exprima el zumo del limón, métalo en el vaso vacío con la soja, y triture **10 seg, velocidad 7.**
- Haga 4 o 5 paquetes de la siguiente manera: sobre tiras de papel de aluminio, coloque un lecho de verduritas en cada una, por el lado brillante del papel, sobre ellas, las gambas crudas reservando 4 o 5 para el final, cubra con más verduritas y coloque un gambón sobre ellas. Rocíe con la salsa de soja y limón, y sobre ello, el tomillo limón troceado (se puede prescindir de él o sustituirlo por un espolvoreo de tomillo y una ralladurita de limón).
- Cierre los paquetitos en sobre o en saquitos, bien cerrados para que no se escape el vapor interno, y colóquelos en el recipiente varoma.
- Ponga ½ litro de agua en el vaso y programe **25 minutos, temperatura varoma y velocidad 1.**
- Sirva los paquetes para que sean abiertos por cada comensal.

SUGERENCIA
Aproveche para hacer un fumet a la vez que se hacen las papillotes de la siguiente manera: añada al ½ litro de agua del vaso las cabezas y las cáscaras de los gambones con una hoja de laurel, ½ zanahoria pequeña, un trozo de cebolla y un ajo, y ponga el mismo tiempo, la misma temperatura y la misma velocidad que solo con el agua. Cuando terminen los **25 min** programados, retire el varoma y coloque el fumet, colocando en el vaso el cestillo. Cuélelo a un recipiente y congélelo para utilizarlo en otro plato que lo precise, como un arroz, un guiso de pescado, etc.

ENERGÍA 300 kcal/ración 10% IR (hombre) 13% IR (mujer)	H. CARBONO 2 g/ración	PROTEÍNAS 25 g/ración	LÍPIDOS 20 g/ración

Papillote de champiñones y gambas

Información nutricional

Plato con un bajo valor calórico (300 kcal), caracterizado por un aporte reducido de carbohidratos (debido al predominio de verdura) y parejo de proteínas y lípidos.

El menú global destaca en lo que respecta a los micronutrientes por su contenido en: vitamina C (76 mg = 126% IR), niacina (4 mg = 20% IR), sodio (1.653 mg), potasio (1.517 mg) y magnesio (110 mg = 31% IR).

Los champiñones destacan por su exiguo valor calórico (20 kcal/100 g) y elevado contenido en potasio (470 mg/100 g) y fósforo (115 mg/100 g).

Las espinacas contienen un escaso valor calórico (22 kcal/100g) y despuntan por su aporte significativo de calcio, potasio, ácido fólico y betacaroteno. Es el alimento con mayor contenido en oxalato.

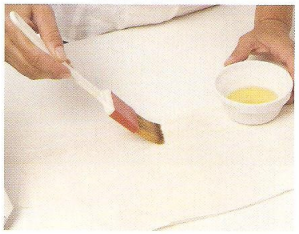
	4 comensales
	20 m
	Dificultad 3

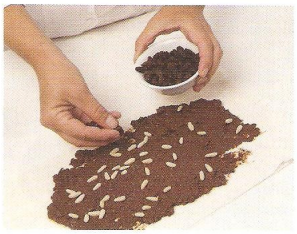
ENERGÍA 982
Kcal/ración
30% IR (hombre)
39% IR (mujer)

H. CARBONO
91 g/ración

PROTEÍNAS 35
26 g/ración

LÍPIDOS 33
47 g/ración





Strudel de matachana con arrope de moscatel

INGREDIENTES

2 morcillas de Matachana, 4 chalotas o 70 g de cebolla
10 g de mantequilla, 10 g de piñones,
20 g de pasas de Corinto, canela en polvo, pasta filo, 40 g de aceite

INGREDIENTES PARA EL ARROPE DE MOSCATEL

50 g de azúcar,
50 g de Moscatel, 2 clavos de olor

PREPARACIÓN

- Ponga las chalotas en el vaso y programe **3 segundos, velocidad 4,** añada la mantequilla y programe temperatura **100º, velocidad 2,** añada la morcilla y el resto de los ingredientes y programe **30 segundos, velocidad cuchara.**
- Extienda una hoja de pasta filo, pinte con un pincel mojado en aceite, ponga encima otra hoja de pasta, vuelva a pintar y repita la operación 4 veces.
- Extienda sobre las hojas el preparado, enrolle tal como lo haría con un brazo de gitano.

Información nutricional

La morcilla matachana despunta por su elevado contenido calórico (429 kcal/100 g), graso (38 g/100 g) a expensas de ácidos grasos saturados que incrementan el colesterol y promueven la ateroesclerosis y un exceso de sodio (1.060 mg/100 g).

Indicaciones. Una manera de conseguir un plato más ligero sería realizando las siguientes modificaciones: aceite de oliva virgen extra en lugar de mantequilla, morcilla de arroz o una porción de carne magra picada en lugar de morcilla matachana, edulcorante acalórico en vez de azúcar.

Observaciones. La chalota, que contiene compuestos organosulfurados que ejercen una acción bacteriostática, puede reemplazarse por cebolla y las pasa de Corinto por pasas de Málaga o similares.

Buena opción como segundo plato de la comida. No es aconsejable como primer plato de la cena por presentar un elevado valor calórico.

Strudel de matachana con arrope de moscatel

	4 comensales
	45 m
	Dificultad 2

ENERGÍA 980
kcal/ración:
32,6% IR (hombre)
42,6% IR (mujer)

H. CARBONO
17 g/ración

PROTEÍNAS 35
25 g/ración

LÍPIDOS 33
91 g/ración

Quiche de queso La Peral

INGREDIENTES

6 huevos,
500 g de nata,
200 g de queso azul La Peral o cualquier queso azul suave,
sal

INGREDIENTES PARA EL ARROPE DE MOSCATEL

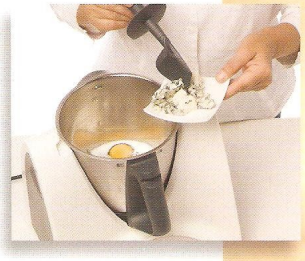
150 g de harina,
65 g de mantequilla,
35 g de agua,
½ cucharadita de sal,
½ cucharadita de azúcar,
½ cucharadita de levadura Royal

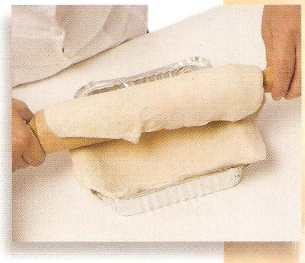
PREPARACIÓN

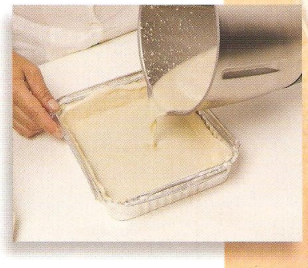
- Para hacer la masa quebrada vierta en el vaso todos los ingredientes en el orden que se indica y programe **15 segundos en velocidad 6.** Saque del vaso y estírela en un molde. Pínchela con un tenedor y deje reposar en la nevera una hora.
- Precaliente el horno a **180º** y hornee sin el relleno con un papel de horno encima y sobre él otro molde o unas legumbres secas, para que no suba la masa, durante **10 min.**
- Mientras, introduzca en el vaso los huevos, la nata y el queso, y programe **2 min y velocidad 8,** para conseguir una crema homogénea fina. Pruebe de sal y añada si es necesario.
- Quite el molde y el papel a la masa semihorneada y rellene con la crema de queso y hornee durante **20 min** aproximadamente a **200º C.** Desmolde y sirva.

SUGERENCIA

La quiche se puede servir fría o caliente, acompañada de una ensalada suave.
También puede elaborarse con masa de hojaldre.







Quiche de queso La Peral

Información nutricional

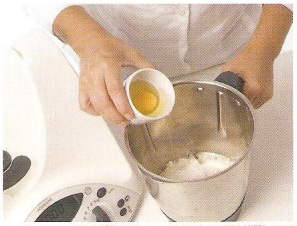
A PESAR del reducido número de ingredientes es una receta hipercalórica (980 kcal), sobresale por su contenido en vitamina B_1 (1 mg/ración), calcio (383 mg/ración), sodio (903 mg/ración), potasio (348 mg/ración), hierro (2,6 mg/ración) y zinc (2,7 mg/ración).

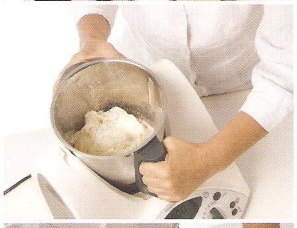
INDICACIONES. Su exceso de sodio y su disbalance respecto del potasio (ratio 3/1 a favor del sodio), lo hacen desaconsejable para personas con tendencia a la retención de líquido.

OBSERVACIONES. Se recomienda como estrategia para transformar el plato en una receta más saludable, reemplazar la nata por crema de avena o soja, el huevo por clara de huevo pasterizada y el queso La Peral por queso fresco entero o desnatado, mozarella, queso feta u otro semejante mas hipocalórico ("menos seco").

Empanada de bacalao y pasas

	8 comensales
	50 m
	Dificultad 2





INGREDIENTES

500 g de bacalao salado desmigado (lavado y puesto a remojo 24 horas antes), 500 g de cebolla, 100 g de aceite, 160 g de pasas de Corinto (remojadas en leche), 125 g de leche (para las pasas)

INGREDIENTES PARA LA MASA

400 g de harina (más 40 g, si hace falta), 10 g de azúcar, ½ cucharadita de sal, 1 sobre de levadura Royal, 125 g de mantequilla a temperatura ambiente, 1 huevo, 125 g de leche
Un molde antiadherente de 31 cm de diámetro más o menos

PREPARACIÓN

- Lave y ponga el bacalao a remojo en agua fría 24 horas antes de la preparación y ponga en un vaso a remojo las pasas de Corinto en la leche y reserve.
- Haga la masa poniendo en el vaso la harina, la levadura, el azúcar, la mantequilla y la sal, y programe **15 segundos y velocidad 6,** incorpore la leche y el huevo, y programe **30 segundos a velocidad 6.** Compruebe la masa y si se pega a los dedos, incorpore un poco más de harina y programe **2 min, vaso cerrado y velocidad espiga.** Saque y reserve en una bolsa de plástico en la nevera hasta que tenga preparado el relleno.
- Ponga en el vaso la cebolla troceada y programe **3 segundos y velocidad 5.** Baje con la espátula de las paredes y añada el aceite, y programe **temperatura varoma, tiempo 30 min, giro a la izquierda y velocidad cuchara** para TM 31, y sólo **velocidad cuchara** para TM 21.
- Añada la leche (que ya será como yogurt) y las pasas remojadas en ella, y programe **3 min, giro a la izquierda y velocidad cuchara** para TM 31, y sólo **velocidad cuchara** para TM 21.
- Incorpore el bacalao y programe temperatura varoma, tiempo **4 min, giro a la izquierda y velocidad cuchara** para TM 31 y sólo **velocidad cuchara** para TM 21, y deje en el vaso tapado hasta poner en la masa.
- Saque la masa de la nevera y divídala en dos partes, una un poco mayor que la otra. Con ayuda de un rodillo, estire el trozo más grande de masa y déle la forma del molde —cuidando que haya pasta suficiente para cubrir también las paredes— previamente untado de mantequilla, en el que va a hacer la empanada. Enrolle la masa estirada en el rodillo, para transportarla sin romperse al molde, y cubra la base y las paredes del mismo. Ponga el relleno y cubra con la otra parte de la masa, estirada y transportada de la misma forma, pero del mismo tamaño que el molde. Cierre juntando las dos masas con un rulo. Pinte con huevo batido y meta en el horno precalentado a **180° durante 45 min** más o menos, o hasta que esté bien dorada.

ENERGÍA 495 kcal/ración: 16,5% IR (hombre) 21,5% IR (mujer)	H. CARBONO 52 g/ración	PROTEÍNAS 30 g/ración	LÍPIDOS 28 g/ración

Información nutricional

Plato con un aporte calórico moderado (495 kcal/ración). Destaca su contenido en fibra (4 g/ración), vitamina B_1 (1 mg/ración), vitamina B_6 (0,81 mg/ración), niacina (7mg/ración), vitamina E (6,3 mg/ración), calcio (417 mg/ración), potasio (1,7 g/ración), magnesio (105 mg/ración), zinc (5,4 mg/ración) y hierro (6,2 mg/ración).

Empanada de bacalao y pasas

Información nutricional

MUY ACONSEJABLE para personas que siguen planes orientados a perder peso como plato único en la cena, acompañado de un postre (pieza de fruta o yogur desnatado), cardiópatas, diabéticos e hipertensos, siempre que se ajuste al valor calórico total de la dieta, con la restricción impuesta al gasto energético (entre 300-500 kcal/día).

SE RECOMIENDA emplear harina integral de trigo por su mayor contenido en vitaminas del complejo B y fibra.

PARA REDUCIR el valor calórico del plato se aconseja emplear leche desnatada y queso bajo en grasa, en lugar de sus homólogos enteros.

Merluza en salsa verde

Información nutricional

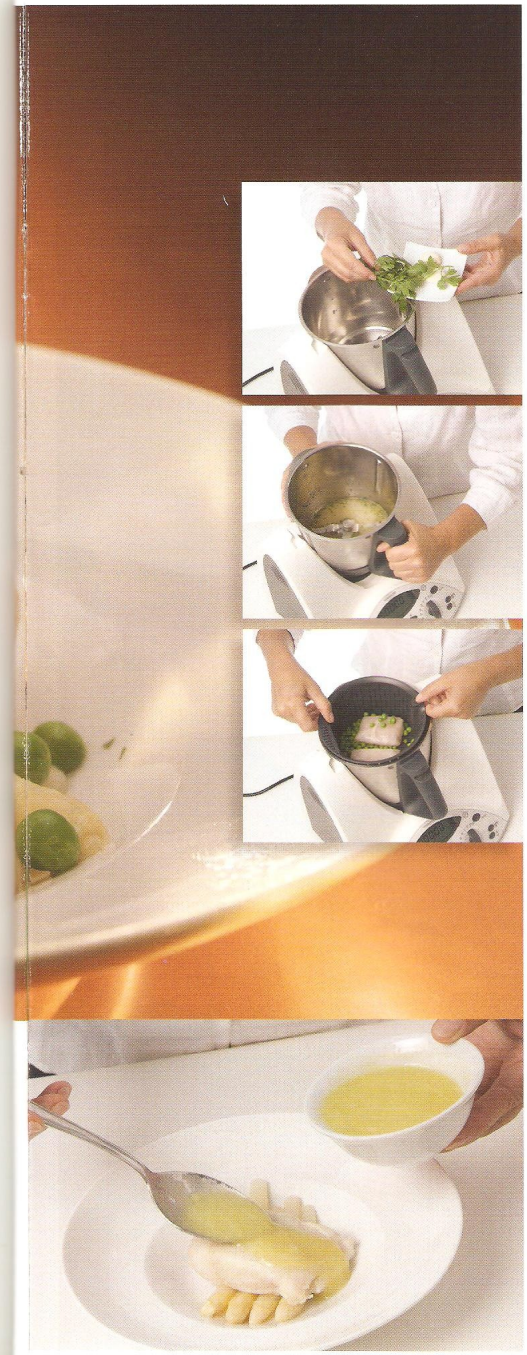
Plato con un aporte calórico moderado (460 kcal/ración). Destaca su contenido en niacina (4 mg/ración), potasio (641 mg/ración), zinc (1,3 mg/ración) y hierro (3,4 mg/ración).

Muy aconsejable para personas que siguen planes orientados a perder peso como plato único en la cena, acompañado de un postre (pieza de fruta o yogur desnatado), cardiópatas, diabéticos e hipertensos.

SUGERENCIAS

Si utiliza pescado fresco, pídale al pescadero que le saque los lomos sin piel ni espinas de una merluza como de 1 kg y corte cada lomo en tres porciones; guarde la cabeza, las pieles y la espina para el caldo. También puede utilizar una pastilla concentrada de pescado y 300 g de agua.

Puede reemplazarse la merluza por cualquier pescado blanco (rosada, bacalao, rape...).
Tanto los guisantes como los espárragos pueden ser frescos, congelados o en conserva.



ENERGÍA 460
kcal/ración:
15% IR (hombre)
20% IR (mujer)

H. CARBONO 12
g/ración

PROTEÍNAS 29
g/ración

LÍPIDOS 28
g/ración

4 comensales
50 m
Dificultad 1

Merluza en salsa verde

INGREDIENTES
600 g de lomos de merluza limpios de piel, cabeza y espinas
Sal una pizca

INGREDIENTES PARA EL CALDO
400 g de agua
La piel, las espinas y la cabeza troceada de la merluza

INGREDIENTES PARA LA SALSA
50 g de aceite de oliva, 2 dientes de ajo, 10 g de perejil fresco o 4 g de seco, 150 g de vino blanco, 300 g de caldo de pescado, 15 g de harina

INGREDIENTES PARA LA GUARNICIÓN
1 lata de guisantes, 1 lata de espárragos

PREPARACIÓN
- Para hacer el caldo: ponga en el vaso las espinas, las pieles y la cabeza troceada de la merluza. Cuando termine, introduzca el cestillo dentro del vaso, cuele el caldo y reserve. Tire todos los restos.
- Ponga los ajos y el perejil cortado en el vaso y programe **2 segundos en velocidad 5,** baje los restos de las paredes con ayuda de la espátula.
- Incorpore el aceite y programe **temperatura varoma, tiempo 5 min y velocidad 1.**
- Añada el vino blanco y programe **temperatura varoma, tiempo 5 min y velocidad 1.**
- Mientras, coloque verticalmente el pescado con sal y reserve.
- Añada el caldo al vaso, coloque el cestillo dentro del vaso y programe **temperatura varoma, 15 min y velocidad 2.**
- Cuando se detenga, saque el cestillo con ayuda de la espátula, añada la harina, vuelva a colocar el cestillo, esta vez con la guarnición para que se caliente, y programe **temperatura 100º, tiempo 5 min y velocidad 3.**
- Saque el cestillo con ayuda de la espátula y triture la salsa programando **velocidad 8-10 progresiva durante 10 segundos.**
- Saque el pescado del cestillo con cuidado de no romper la guarnición y salsee.

Musaka

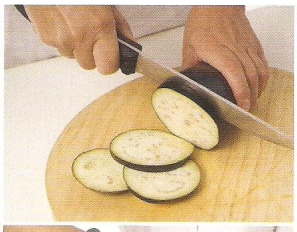
8 comensales	
50 m	
Dificultad 2	

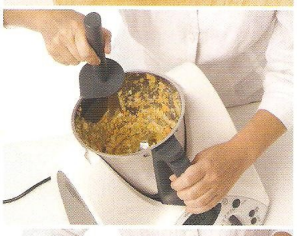
ENERGÍA 495 kcal/ración:
16,5% IR (hombre)
21,5% IR (mujer)

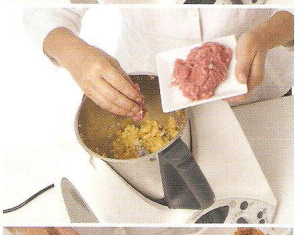
H. CARBONO 52 g/ración

PROTEÍNAS 30 g/ración

LÍPIDOS 28 g/ración







INGREDIENTES PARA EL SOFRITO

50 g de aceite, 130 g de zanahorias, 130 g de cebollas, 180 g de champiñones (un bote de champiñones sin el agua), 50 g de pimiento, 1 diente de ajo, 500 g de tomate natural triturado (puede ser de bote)

INGREDIENTES PARA EL RESTO DEL RELLENO

500 g de carne picada (puede ser de cordero o de ternera), 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de orégano, 1 pizca de pimienta, 1 hoja de laurel

INGREDIENTES PARA LA BECHAMEL

50 g de aceite, 100 g de harina, 800 g de leche entera, ½ cucharadita de sal, pimienta blanca molida (opcional), nuez moscada (opcional)

INGREDIENTES PARA GRATINAR

150 g de queso

INGREDIENTES PARA EL VAROMA

3 berenjenas medianas

PREPARACIÓN

- Ponga el queso cortado en trozos en el vaso y programe **10 segundos en velocidad 8.** Saque y reserve.
- Lave y corte en rodajas las berenjenas, desechando los extremos, póngalas en el recipiente varoma y reserve.
- Ponga en el vaso todos los ingredientes de sofrito menos los champiñones y programe **5 segundos en velocidad 5.** Baje los restos con ayuda de una espátula y añada los champiñones cortados en cuartos, y programe **temperatura varoma, tiempo 20 min y velocidad 1** y ponga el recipiente varoma encima para que se hagan las berenjenas.
- Quite el recipiente varoma y deje escurrir las berenjenas.
- Añada la carne picada y las especies, y programe **temperatura varoma, tiempo 20 min, giro a la izquierda y velocidad cuchara** para TM 31, y sólo **velocidad cuchara** para TM 21.
- Monte la musaka empezando por poner una capa de berenjenas, después una capa de carne, luego otra de berenjenas, otra de carne y por último otra de berenjenas y cubra con la salsa bechamel.
- Para la salsa bechamel, ponga en el vaso el aceite y programe **1 min, temperatura 50º y velocidad 1.** Añada la harina y programe **temperatura 100º, tiempo 2 min y velocidad 1.**
- Incorpore el resto de los ingredientes y mezcle **5 segundos en velocidad 7** y programe **temperatura 100º, tiempo 8 min y velocidad 3.**
- Cubra la musaka, ponga el queso rallado por encima e introduzca en el horno precalentado a **200º** hasta que esté dorada.

Información nutricional

Plato con un aporte calórico moderado (495 kcal/ración). Destaca su contenido en fibra (4 g/ración), vitamina B_1 (1 mg/ración), vitamina B_2 (0,81 mg/ración), niacina (7 mg/ración), vitamina E (6,3 mg/ración), calcio (417 mg/ración), potasio (1,7 g/ración), magnesio (105 mg/ración), zinc (5,4 mg/ración) y hierro (6,2 mg/ración).

Musaka

	6 comensales
	50 m
	Dificultad 3

ENERGÍA 896 kcal/ración:
30% IR (hombre)
39% IR (mujer)

H. CARBONO 32 g/ración

PROTEÍNAS 51 g/ración

LÍPIDOS 63 g/ración

Lomo de cerdo relleno

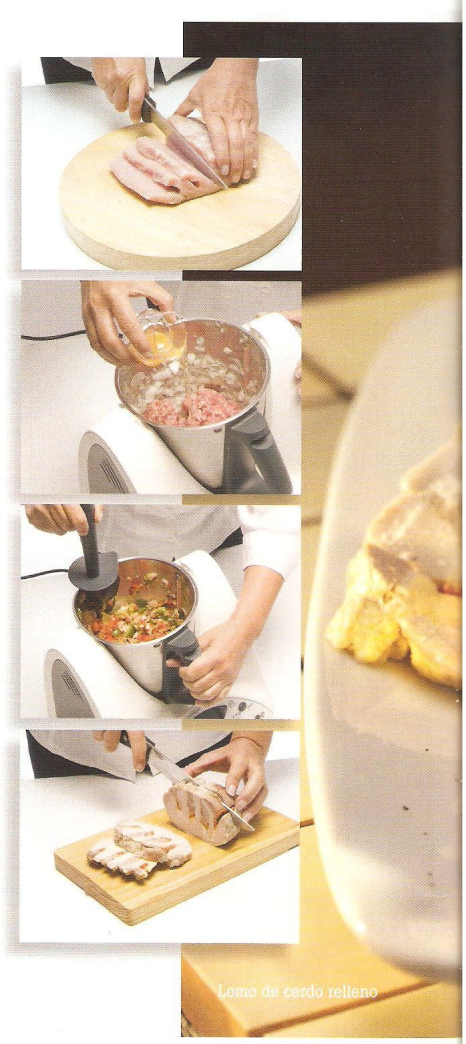
INGREDIENTES
1 kg de lomo de cerdo, 250 g de carne de ternera picada, 1 lata pequeña de pimientos del piquillo, 1 loncha gorda de 200 g de jamón, 2 huevos cocidos, 100 g de aceitunas sin hueso

INGREDIENTES PARA LA CARNE PICADA
1 huevo, 20 g de pan rallado, 50 g de leche, 150 g de cebolla, 25 g de aceite, ½ cucharadita de sal, pimienta (opcional)

INGREDIENTES PARA EL ACOMPAÑAMIENTO
300 g de cebolla, 150 g de pimiento verde, 150 g de pimiento rojo, 300 g de berenjena, 1 hoja de laurel

INGREDIENTES PARA LA COMPOTA DE MANZANA
6 manzanas golden, 50 g de mantequilla, 125 g de agua

PREPARACIÓN
- Corte la pieza de lomo en filetes como de ½ cm sin llegar hasta abajo, a modo de libro (con varias páginas). Esta operación puede pedírsela al carnicero.
- Corte la loncha de jamón en tiras y el huevo cocido en octavos.
- Ponga la cebolla troceada en el vaso y programe **3 segundos y velocidad 5.** Baje con la espátula los restos de las paredes, añada el aceite y programe **temperatura varoma, tiempo 10 min y velocidad 1.** Si compra la carne ya picada, añádala a la cebolla. Si la pica en la Thermomix, es mejor que esté semicongelada. En este caso córtela en cuadrados, saque y reserve la cebolla del vaso, ponga la carne en el vaso y programe **5 segundos y velocidad 6.** Añada la cebolla pochada, el pan rallado remojado en leche, el huevo crudo sin batir y la sal, y programe **10 segundos, giro a la izquierda y velocidad cuchara** para TM 31 y sólo **velocidad cuchara** para TM 21.
- Introduzca entre cada filete de lomo, 1/8 de huevo cocido, ½ pimiento del piquillo, una tira de jamón, una cucharada de carne picada y dos aceitunas,


Lomo de cerdo relleno

y doble el borde superior del filete sobre el relleno, y así sucesivamente hasta terminar el libro. Ate con una cuerda de cocinar longitudinalmente el libro, haciendo varias pasadas, para que quede bien sujeto, espolvoree un poco de sal y si quiere un poco de pimienta. Envuelva en film transparente bien apretado y después en papel de aluminio, y reserve en el recipiente varoma.
- Ponga en el vaso la cebolla cortada en octavos y programe **2 segundos y velocidad 5.** Saque y reserve. Ponga los pimientos y programe **2 segundos y velocidad 5.** Saque y reserve, y ponga la berenjena

Información nutricional

La presencia de lomo de cerdo (porción más magra de dicho animal, 2 g grasa/100 g) y jamón serrano es fuente de ácido oleico y proteína de alto valor biológico que contribuye a enriquecer el aporte proteico global del menú, factor que lo convierte en una opción muy interesante para deportistas que trabajan la fuerza y basan sus entrenamientos en sesiones con ejercicios de alta intensidad y corta duración.

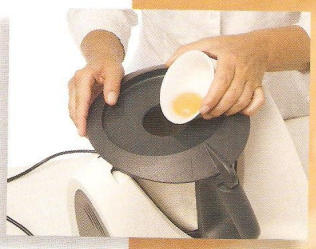
con piel y programe **2 segundos y velocidad 5,** agregue todo lo que teníamos reservado, cebolla, pimientos y una hoja de laurel y añada el aceite, y programe **temperatura varoma, tiempo 25 min, giro a la izquierda y velocidad cuchara** para TM 31, y para TM 21, sólo **velocidad cuchara,** y ponga el recipiente varoma con el lomo relleno para que se haga. Cuando termine, retire el recipiente varoma, saque el acompañamiento y reserve.

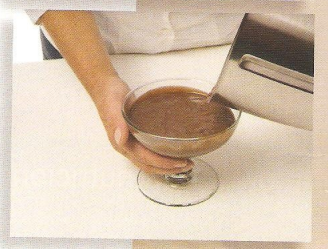
- Para hacer la compota de manzana, pele y descorazone las manzanas, introdúzcalas en el vaso y programe **3 segundos, velocidad 5.** Baje con la espátula de las paredes los restos, añada la mantequilla y el agua, y programe **temperatura varoma, tiempo 25 min y velocidad cuchara,** vuelva a poner el recipiente varoma con el lomo sobre la tapa, habiendo dado la vuelta previamente al lomo.
- Cuando termine, saque el lomo, colóquelo en una superficie plana y ponga algo pesado encima para que se prense hasta que esté frío. Retire el film, las cuerdas y corte en diagonal comenzando por una esquina, así se verá el relleno al bies. Sirva frío o caliente, acompañado por las hortalizas y la compota de manzana, calientes.

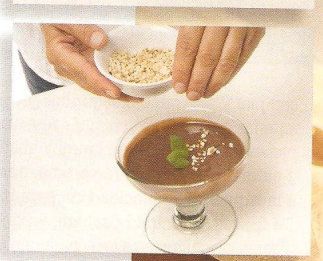
6 comensales	
10 m	
Dificultad 2	

ENERGÍA 524 kcal/ración: 17,5% IR (hombre) 22,8% IR (mujer)	H. CARBONO 62 g/ración	PROTEÍNAS 14 g/ración	LÍPIDOS 28 g/ración

Natillas de chocolate con tropiezos de almendra







INGREDIENTES

6 yemas de huevo
150 g de azúcar
600 g de leche
15 g de maizena,
75 g de chocolate especial postres troceado
100 g de picadillo de almendra tostada

PREPARACIÓN

- Ponga la leche con la maicena y el azúcar en el vaso, y programe **20 segundos y velocidad 4, sin temperatura.**
- Añada las yemas y programe **90° durante 5 min a velocidad 4.**
- Incorpore el chocolate troceado y programe **90°, 2 min y velocidad 4.**
- Ponga en boles de presentación y deje enfriar.

Puede presentar con picadillo de almendra tostada por encima.

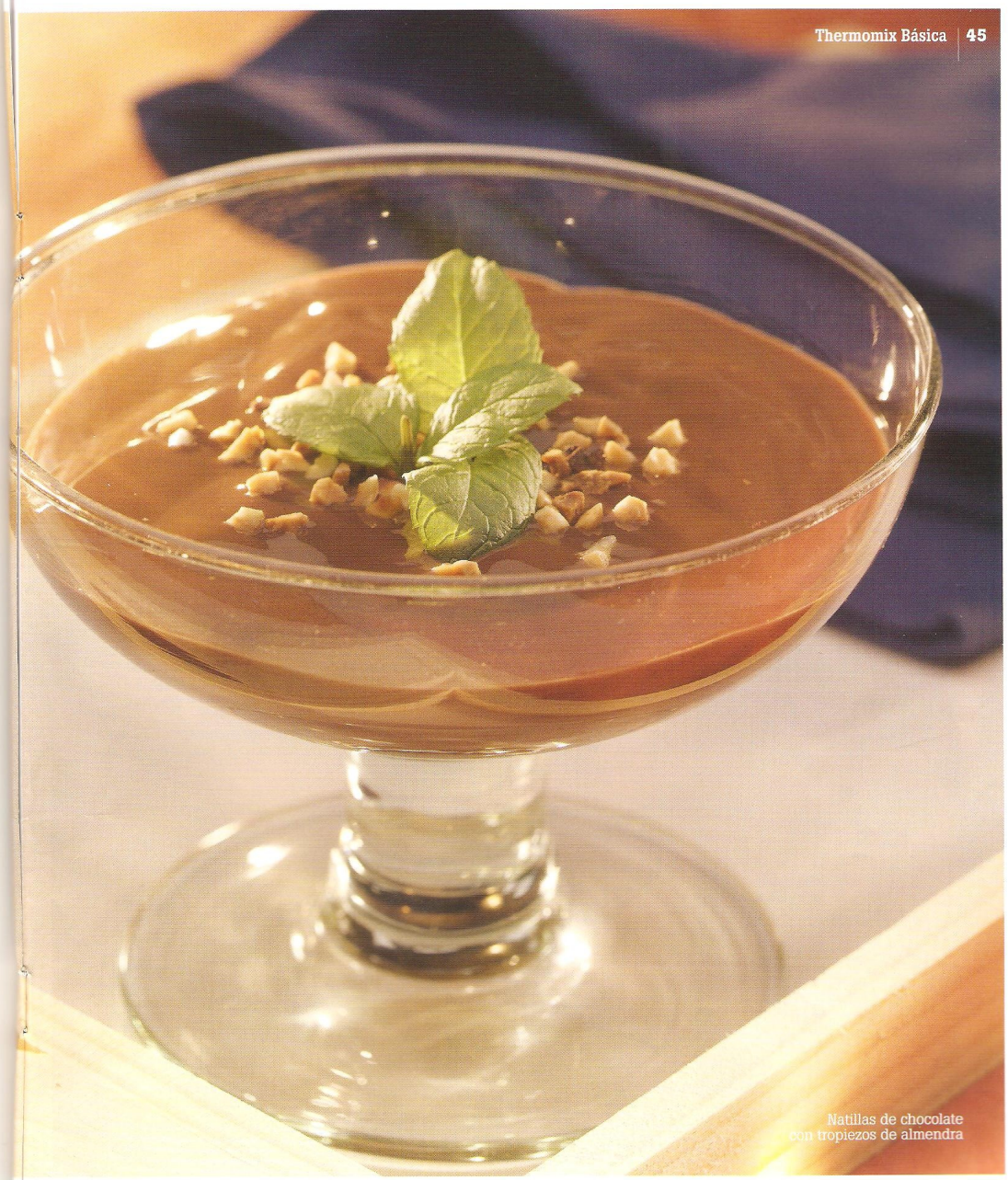
Nota: la cantidad de chocolate puede variarse en función del gusto.

Información nutricional

Postre que sobresale por su contenido medio-alto de energía (524 kcal/ración) a expensas de un elevado aporte de carbohidratos (62 g/ración), así como por su contenido en colesterol (280 mg/ración), fibra (4 g/ración), vitamina B, (1 mg/ración), niacina (3 mg/ración), potasio (525 mg/ración), calcio (302 mg/ración), magnesio (105 mg/ración), hierro (2,9 mg/ración) y zinc (2,1 mg).

La combinación de chocolate y almendra convierte este postre en una apetitosa comida que no lo hace apto para dietas destinadas al control de peso corporal, por su medio-elevado contenido calórico.

Se desaconseja en el caso de pacientes con enfermedad cardiovascular y/o diabetes que presentan un exceso de peso.



Natillas de chocolate
con tropiezos de almendra

Delicia fría de café con nata montada

6 comensales	
20 m	
Dificultad 2	

ENERGÍA 752 kcal/ración:
25% IR (hombre)
32,7% IR (mujer)

H. CARBONO 92
g/ración

PROTEÍNAS 3
g/ración

LÍPIDOS 43
g/ración

INGREDIENTES PARA EL FLAN

200 g de leche, 100 g de nata, 100 g de café solo sin azúcar, 50 g de brandy, 150 g de azúcar, 1 sobre de cuajada

INGREDIENTES PARA EL MOLDE

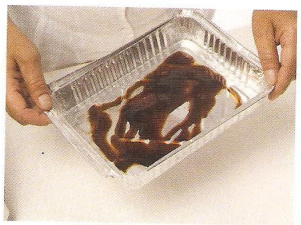
100 g de azúcar para caramelizar un molde

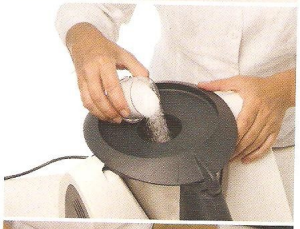
INGREDIENTES PARA LA NATA

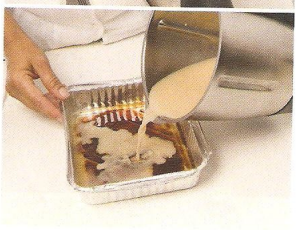
250 g de nata para montar, 100 g de azúcar glas (azúcar en polvo)

PREPARACIÓN

- Ponga en un molde para pudin 100 g de azúcar y caramelice.
- Haga el azúcar glas: ponga el azúcar en el vaso muy seco y programe **15 segundos, velocidad turbo.** Saque y reserve.
- Haga la nata montada: ponga la mariposa en las cuchillas y vierta la nata muy fría en el vaso. Programe **3-4 de velocidad sin tiempo** preciso, hasta que esté montada; se debe tener en cuenta, que si se pasa de este punto (por un tiempo excesivo) se convierte en mantequilla. Se añade el azúcar glas con la espátula, una vez que la nata esté montada. Sacar del vaso y reservar.
- Para hacer el flan, introduzca en el vaso todos los ingredientes y programe **temperatura 90º, tiempo 8 min y velocidad 5.** Cuando termine poner en el molde caramelizado, dejar enfriar y poner en nevera.
- Se desmolda y se presenta con nata montada.







Información nutricional

Destaca por su contenido en hidratos de carbono (como consecuencia de la presencia de lactosa de la leche y la nata, y la sacarosa del azúcar) y grasa saturada (a expensas de la nata), colesterol (1.222 mg/ración), así como de niacina (4 mg/ración), y calcio (125 mg/ración).

Su alta densidad energética lo hace idóneo para personas con anorexia, con malnutrición por defecto, o en período de convalecencia tras una larga enfermedad en la que han perdido una cantidad apreciable de peso.

Delicia fría de café
con nata montada

Trufas de naranja al Cointreau

ENERGÍA 894 kcal/ración:
29,8% IR (hombre)
38,9% IR (mujer)

H. CARBONO 107
g/ración

PROTEÍNAS 10
g/ración

LÍPIDOS 51
g/ración

6 comensales | 15 m | Dificultad 3

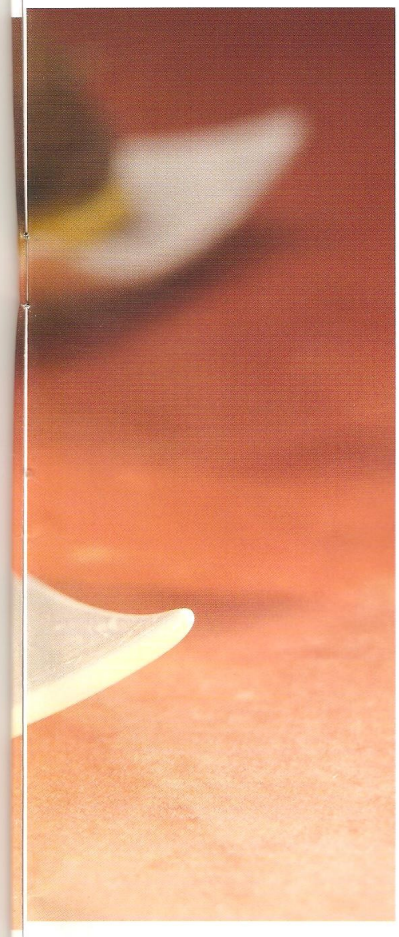
Trufas de naranja al Cointreau

INGREDIENTES

250 g de chocolate negro de postres, 60 g de leche condensada, 100 g de azúcar, 50 g de Cointreau (licor de naranja), 125 g de mantequilla, 3 yemas de huevo, 50 g de naranja confitada

INGREDIENTES PARA REBOZAR

Cacao en polvo o fideos de chocolate

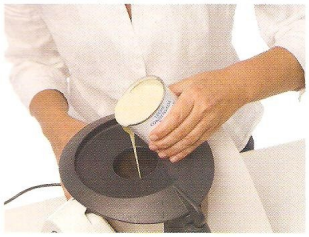


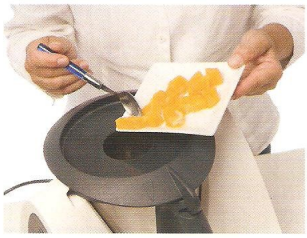
Información nutricional

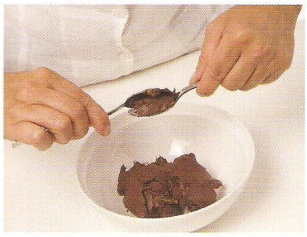
Postre con un elevadísimo aporte calórico (894 kcal/ración), a expensas de su contenido en carbohidratos (107 g/ración) y grasas (51 g/ración). Sobresale por sus niveles de vitamina C (50,4 mg/ración), niacina (4 mg/ración), potasio (731 mg/ración), magnesio 8.162 mg/ración), hierro (4 mg/ración) y zinc (1,9 mg/ración).

Podría reducirse su valor energético reemplazando la mantequilla por crema de soja o avena, pero aun con ello no se lograría alcanzar un valor calórico medio.

El chocolate negro es fuente de antioxidantes (polifenoles) cardiosaludables con efecto hipotensor; y la naringina (flavonoide extraído de cáscara de los cítricos), de antioxidantes que mejoran el estado del endotelio vascular (capa de células que revisten las arterias y capilares). chocolate negro con un mínimo de un 70% cacao.







PREPARACIÓN

- Haga el azúcar glas: ponga en el vaso, muy seco, el azúcar y programe 20 segundos, velocidad 10. Saque y reserve.
- Introduzca la naranja confitada en el vaso y programe 10 segundos, velocidad 5. Saque y reserve.
- Ponga el chocolate troceado en el vaso y programe 10 segundos y velocidad 10.
- Agregue la leche condensada, el licor y el azúcar, y programe temperatura 60°, 3 min y velocidad 4.
- Añada la mantequilla y programe 70° de temperatura, tiempo 1 min y velocidad 4.

Cuando pare, programe sin temperatura 1 min, velocidad 4 y vaya añadiendo las yemas.

- Incorpore la naranja a velocidad 1, durante 10 segundos.
- Deje enfriar en un recipiente a temperatura ambiente 2 horas y en el frigorífico durante 5 horas más.

Forme bolas de trufas con dos cucharillas o hágalas en las palmas de las manos y rebócelas en fideos de chocolate o en cacao amargo.

	6 comensales
	30 m
	Dificultad 2

ENERGÍA 402 kcal/ración:
20,1% IR (hombre)
26,22% IR (mujer)

H. CARBONO 80
g/ración

PROTEÍNAS 19
g/ración

LÍPIDOS 25
g/ración

Crema de nueces y avellanas

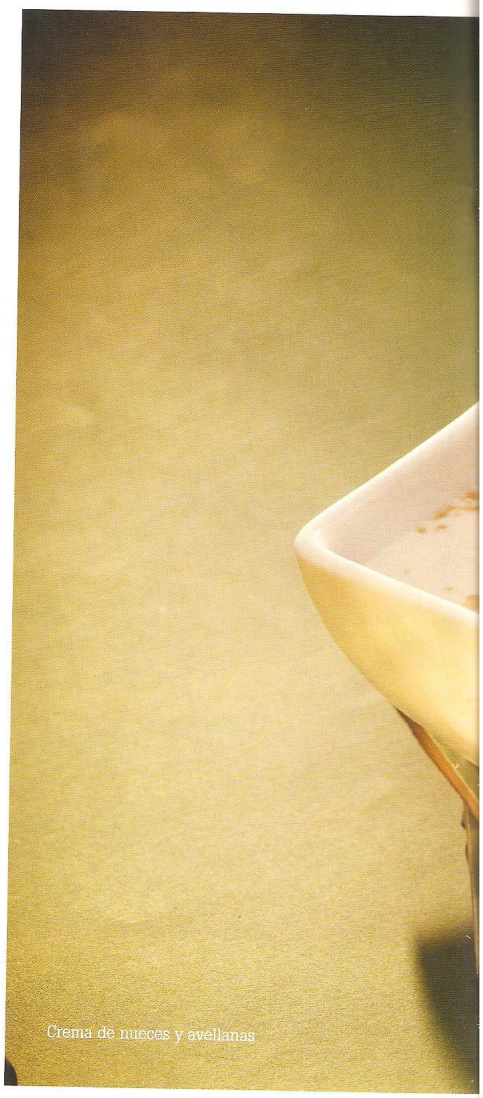
INGREDIENTES

100 g de nueces peladas
100 g de avellanas peladas
200 g de azúcar
1 lata de leche evaporada
500 g de leche fresca
20 g de maicena

PREPARACIÓN

- Introduzca las nueces y las avellanas en el vaso y programe **velocidad 5, 7 y 9 progresivamente.**
- Se añade el azúcar, la leche evaporada y la leche fresca y se programa **15 min, 100º de temperatura y velocidad 5.**
- Incorpore la maicena y programe **3 min, 100º y velocidad 5.**
- Cuando pare, programe **2 min más a velocidad 8,** sin calor.
- Se racionan en boles de postre y se dejan enfriar en la nevera.
- También se puede guardar en un recipiente y tapar para que no haga costra arriba con film transparente un poco abierto y cuando enfríe meter en la nevera. Servir emplatado haciendo una bola con una cuchara grande.

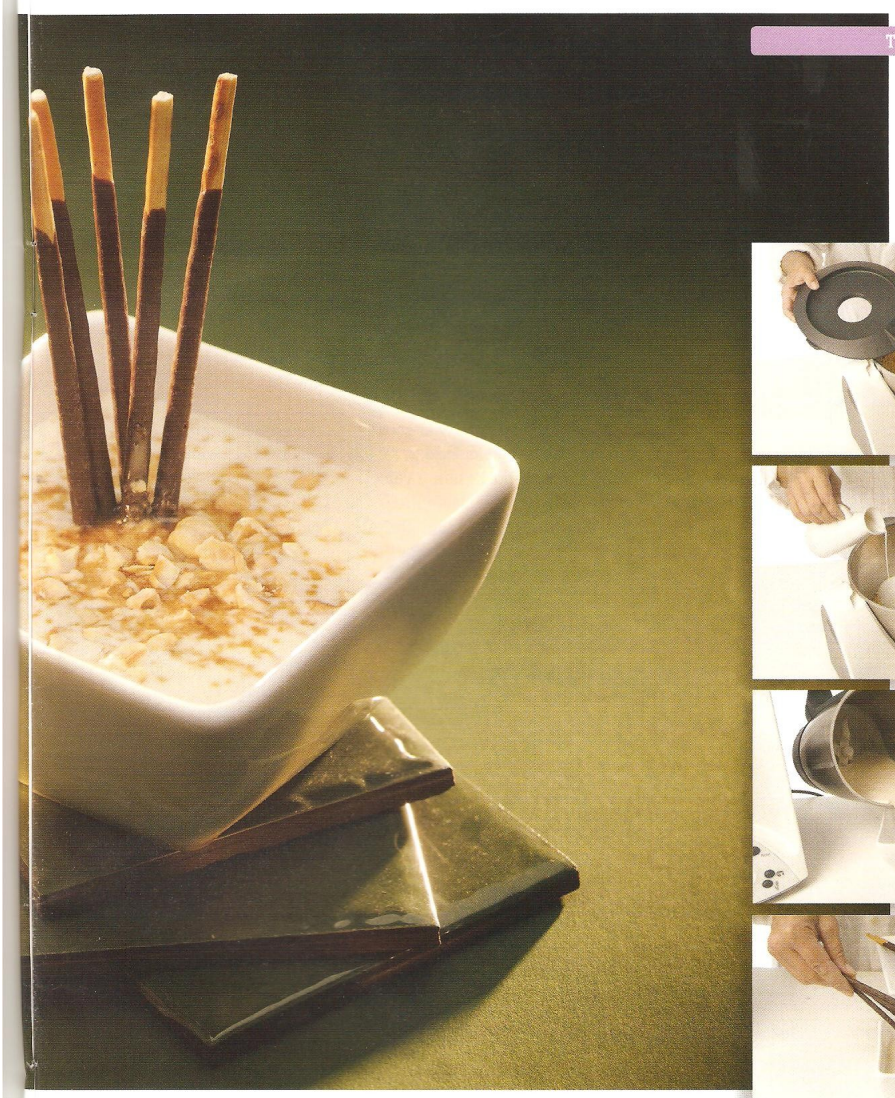
Sugerencia: Se puede decorar y acompañar con nata montada, nata líquida, bizcocho de chocolate, etc.

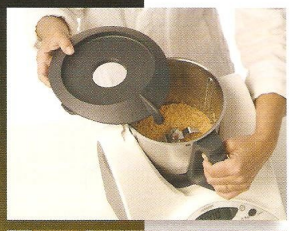


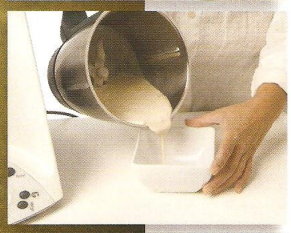
Crema de nueces y avellanas

Información nutricional

DESTACA POR su contenido en hidratos de carbono (como consecuencia de la presencia de la lactosa de la leche y sacarosa del azúcar) y grasas cardioprotectoras (a expensas de los frutos secos), así como por la vitamina B_1 (1 mg/ración), niacina (4 mg/ración), calcio (569 mg/ración), hierro (1,6 mg), potasio (803 mg/ración) y magnesio (95 mg/ración).





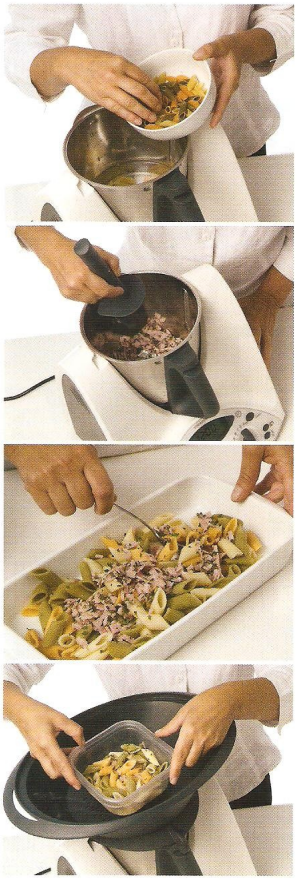


La presencia simultánea de nueces y avellanas convierte el plato en un cóctel de grasas cardiosaludables (ácidos grasos poliinsaturados), fibra, arginina (aminoácido precursor del óxido nítrico que actúa como factor relajante del endotelio vascular), calcio, que interviene en los procesos de comunicación neuronal, potasio que interviene en la contracción muscular, magnesio y fósforo que forma parte de las biomembranas, contribuyendo en su conjunto a la mejora de la función cognitiva.

No apta para dietas orientadas a la pérdida de peso por su elevado poder calórico, ni a diabéticos, pero muy recomendable para cardiópatas sin un exceso de peso corporal.

Pastel de macarrones, atún y jamón de york

4 comensales	
35 m	
Dificultad 1	



INGREDIENTES

750 g de agua, 200 g de macarrones de colores, 10 g de aceite, 2 latas pequeñas de atún en aceite, 100 g de jamón cocido, sal, 100 g de salsa de tomate, 3 huevos, 4 ramas de perejil

INGREDIENTES PARA LA SALSA DE TOMATE

50 g de aceite de oliva virgen extra, 2 dientes de ajo, 100 g de cebolla, 1 kg de tomate natural o de bote, 30 g de azúcar, sal

PREPARACIÓN

- Ponga en el vaso el perejil y el jamón y programe **2 segundos y velocidad 4.** Añada el bonito y programe **2 segundos y velocidad 4.** Saque y reserve.
- Ponga en el vaso los huevos y programe **4 segundos y velocidad 4** y reserve con el jamón y el bonito.
- Ponga en el vaso el agua, la sal y el aceite y programe **temperatura varoma, tiempo 5 min y velocidad 2.** Añada los macarrones y programe **temperatura 100º, tiempo 12 min y velocidad cuchara.** Cuando termine, escurra introduciendo el cestillo dentro del vaso.
- Saque y mezcle con el resto de ingredientes.
- Ponga en un molde de aluminio engrasado con aceite y este dentro del recipiente varoma. Reserve.
- Sin lavar el vaso, ponga el tomate si es natural y triture **15 segundos en velocidad 7,** saque y reserve. Ponga los dientes de ajo y la cebolla y programe **3 segundos en velocidad 5,** baje los restos de las paredes con ayuda de la espátula, eche el aceite y programe **10 min, temperatura varoma y velocidad 2** y ponga el recipiente varoma encima del vaso. Cuando termine, quite el recipiente varoma y reserve para volver a poner. Agregue al vaso el tomate, el azúcar y la sal y programe **temperatura varoma, tiempo 30 min y velocidad 2,** y vuelva a colocar el recipiente varoma.
- Desmolde y sirva acompañado de la salsa de tomate.

ENERGÍA 255 kcal/ración:	H. CARBONO 14	PROTEÍNAS 18	LÍPIDOS 14
8,5% IR (hombre) 11,1% IR (mujer)	g/ración	g/ración	g/ración

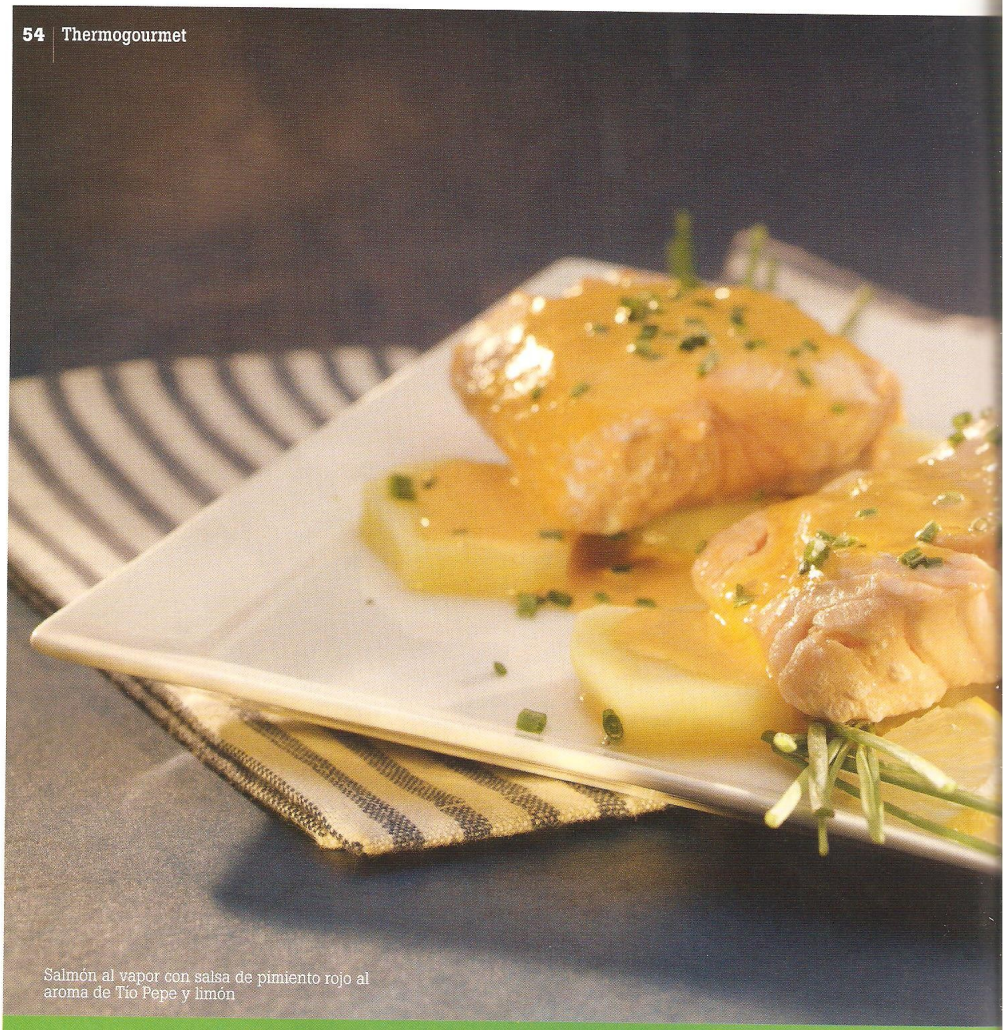
Información nutricional

Menú con un contenido bajo-medio de energía y parejo de los tres macronutrientes. Es idóneo como plato único en la comida pues incorpora simultáneamente carbohidratos en forma de pasta italiana, proteína vehiculizada por el atún en conserva, el huevo y el jamón de york y antioxidantes en el tomate.

Se erige como un plato óptimo para deportistas, pues permite repleccionar los niveles de glucógeno agotados durante el ejercicio por medio de la ingesta de macarrones, resintetizar las miofibrillas y otras estructuras proteicas estimulando el anabolismo proteico-muscular a partir de los aminoácidos que aportan el atún, el huevo y el jamón y contrarrestar la acción dañina de los radicales libres generados por la actividad física intensa mediante el tomate.

Se aconseja utilizar pasta integral por su mayor contenido en fibra que aumenta la saciedad y mayor densidad nutricional (vitaminas del complejo B), además de presentar unas propiedades sensoriales mas intensas y una mayor palatabilidad.

Pastel de macarrones, atún y jamón york



Salmón al vapor con salsa de pimiento rojo al aroma de Tio Pepe y limón

Información nutricional

Plato con un valor calórico elevado (795 kcal/ración), a expensas de un alto contenido en grasa. Sobresale por su contenido en colesterol (210 g/ración), niacina (17 mg/ración), vitamina C (96,2 mg/ración), y potasio (1,3 g/ración), magnesio (108 mg/ración) y hierro (2,7 mg/ración). Destaca además por su contenido en ácidos grasos poliinsaturados de la familia omega-3 (vehiculizados en el salmón), que exhiben propiedades antiinflamatorias, antiagregantes plaquetarias, antiarrítmicas y vasodilatadoras.

A priori no es aconsejable para personas que siguen planes orientados a perder peso, cuya ingesta energética/diaria con la restricción impuesta se sitúe alrededor de 1.500 kcal pues representa el 53% del valor calórico total.

Aconsejado para cardiópatas, en cuyo caso se sugiere reemplazar la nata por crema de soja o avena.

ENERGÍA 795
kcal/ración:
26,5% IR (hombre)
35%IR (mujer)

H. CARBONO 32
g/ración

PROTEÍNAS 43
g/ración

LÍPIDOS 57
g/ración

4 comensales
60 m
Dificultad 3

Salmón al vapor con salsa de pimiento rojo al aroma de Tío Pepe y limón

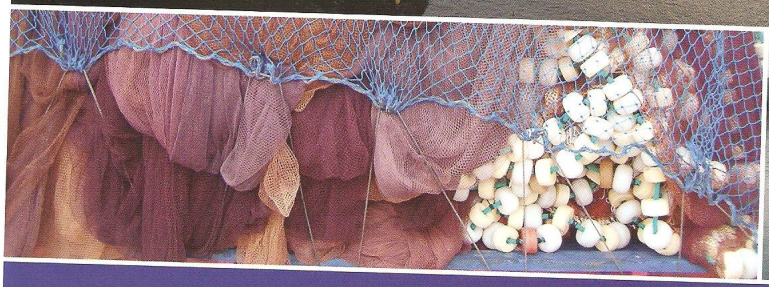
INGREDIENTES

800 g de salmón limpio de piel y espinas (como 1 kg de salmón y guardar la piel y las espinas), 300 de caldo de salmón (hecho con la piel y las espinas del salmón), 160 g de pimiento rojo, 190 g de cebolla, 50 g de aceite, 100 g de Tío Pepe, 30 g de zumo de limón, 200 g de nata líquida, 20 g de salsa de tomate, 10 g de harina, 400 g de patatas en rodajas, sal

PREPARACIÓN

- Ponga en el vaso las espinas y las pieles del salmón con 400 g de agua y programe **temperatura varoma, tiempo 15 min y velocidad cuchara.** Cuando termine, cuele el caldo introduciendo el cestillo en el vaso, reserve el caldo y tire las espinas y pieles.
- Ponga en el vaso la cebolla y el pimiento cortado en trozos regulares, y programe **3 segundos en velocidad 5.** Añada el aceite y programe **temperatura varoma, tiempo 10 min y velocidad cuchara.**
- Añada la salsa de tomate, la nata, el Tío Pepe, el zumo de limón, la harina, la sal y el caldo y programe **temperatura varoma, tiempo 5 min y velocidad 3.**
- Mientras, pele y corte en rodajas las patatas y póngalas en el recipiente varoma y, sobre ellas, los lomos de salmón con un poco de sal, cierre y póngalo sobre el vaso y programe **temperatura varoma, tiempo 25 min y velocidad 3.**
- Cuando termine, quite el recipiente varoma, triture la salsa programando **velocidad 6-8 progresivo y 40 segundos.** Compruebe el punto de sal.
- Colocar en una fuente los lomos con la salsa y acompañar con las patatas cocidas.

Cabo Vidio

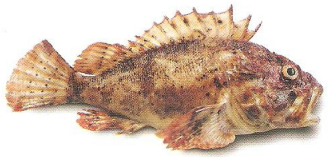


Lastres

La cocina marinera en Asturias

Piedra y agua, montaña y mar, en abrazo permanente. El rosario de acantilados, playas, cantiles y pedreros, rías y ensenadas definen el precioso paisaje de la costa asturiana, cuyos extremos son la desembocadura del Cares-Deva, al este, y la ría del Eo, al oeste. Y en el centro del Principado, con salida al mar después de juntar sus aguas en Pravia con el río Narcea, el río Nalón nos trae recuerdos de huerta, de campo, de bosque.

Por José Antonio Fidalgo



La cocina marinera asturiana, sencilla y humilde cuando es tradicional, se caracteriza por unas preparaciones donde solamente los pescados, o pescados y huerta en maridaje perfecto, dejan notar sabores muy puros en guisos muy de casa, o si se quiere, "muy de los que da la mar" en cada momento de la pesca.

En la costa oriental, esa que va desde los concejos de Ribadedeva (límite con Cantabria) hasta Villaviciosa, hacen gala de las alubias con almejas *(fabes con almejes)* y de las *verdinas* (otro tipo de alubia) con angulas, de las cazuelas de merluza o de rape *(pixín),* del rape alangostado *(pixín allangostáu),* del sargo *(xárabu)* a la plancha, de las cazuelas de bonito *(marmitako o sorropotún)* ...

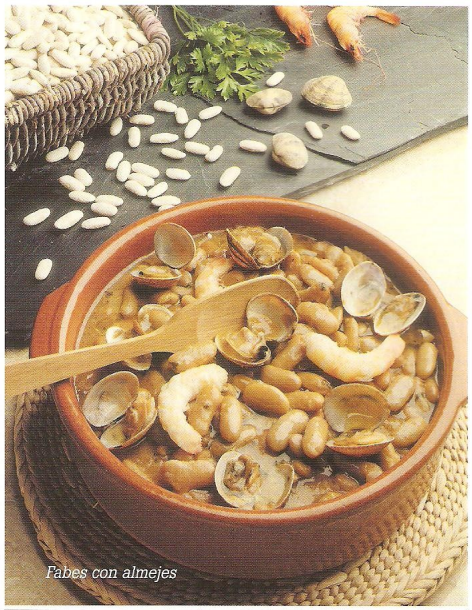
La costa central, cuyos límites podemos localizar en Gijón y Muros del Nalón, tiene especialidades tradicionales muy concretas: *sardines a la vexigona* y *sardines trechaes,* besugo a la espalda al modo de Gijón o de Luanco, virrey al horno con *patatines,* lubina a la gijonesa, rape a la murense...

Y brillando con luz propia destacan tres platos de especial relevancia: la caldereta de pescados y mariscos, la langosta con verdura y los ancestrales guisos de *caldeirada.* Gijón y Candás se honran con la caldereta; Gozón, con la *caldeirada;* Bañugues-Luanco, con la langosta con verdura, y Avilés con su exquisita merluza a la avilesina.

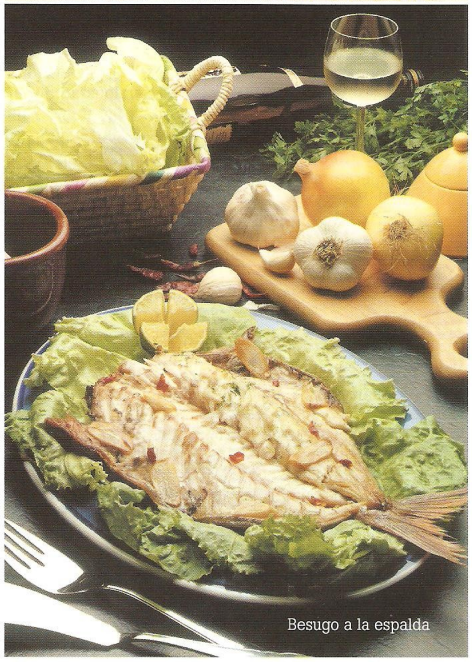
El occidente costero de Asturias tiende a pregonar con más énfasis la cocina del marisco: las angulas al ajillo, las almejas a la marinera, las navajas a la plancha, los calamares y chipirones en tinta o en fritura... Y con ellos, los arroces en paella con bogavante *(bugre),* las ostras del Eo al natural, las cazuelas de Sanmartín (pez de San Pedro), los percebes de Oviñana, las *caldeiradas* y calderetas... Y en Cudillero, pescado cecial (seco) que fue despensa indispensable en la vieja marinería.

Esta cocina tradicional, que aún mantiene su presencia con fuerza importante, se complementa con esa otra cocina de la innovación, de la que Asturias tiene personajes de alto protagonismo en el panorama nacional e internacional. Cocinas y cocineros que, en líneas de responsable investigación, fomentan una evolución sin estridencias hacia metas de modernidad.

FOTOGRAFÍAS: archivo Ediciones Nobel



Fabes con almejes



Besugo a la espalda

4 comensales | 90 m | Dificultad 3

Crema de marisco con guiso de centollo

INGREDIENTES PARA LA CREMA

4 nécoras, 90 g de cebolla, 30 g de puerro , 30 g de zanahoria, 50 g de arroz, 1 cucharadita de pimentón dulce, 1 diente de ajo pequeño, 25 g de aceite de oliva virgen extra, 60 g de brandy, 500 g de agua, sal ½ cucharadita

INGREDIENTES PARA EL GUISO

180 g de cebolla, 75 g de tomate maduro natural pelado 300 g de centollo cocido escogido (un centollo como de 1,5 kg), 125 g de salsa de tomate, 50 g de aceite de oliva virgen extra, sal una pizca, pimienta (una pizca)

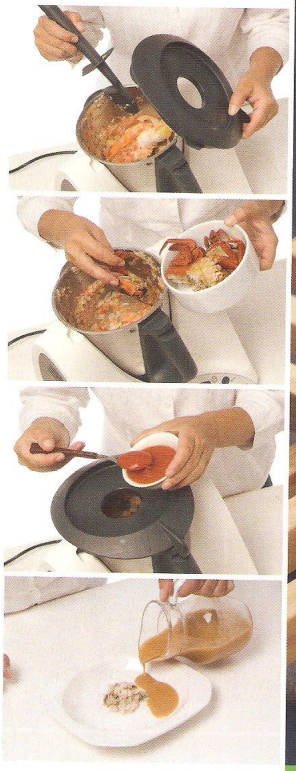
PREPARACIÓN

Para hacer la crema:

- Introduzca en el vaso las nécoras cortadas en cuatro y programe **6 segundos, velocidad 6,** echar el agua y programar **14 min, temperatura varoma y velocidad 2.** Cuando termine meter el cestillo en el vaso, colar y reservar. Lavar un poco el vaso por si quedara algún resto de nécora.
- Introduzca en el vaso la cebolla, el ajo, la zanahoria y el puerro y programe **5 segundos, velocidad 5.** Baje de las paredes, incorpore el aceite y programe **7 min, temperatura varoma y velocidad cuchara.**
- Eche el brandy y el pimentón y programe **3 min, temperatura varoma y velocidad 1.** Incorpore el agua de las nécoras y el arroz, que nos servirá de espesante y programe **30 min, temperatura 90° y velocidad 4.**
- Mientras, saque toda la carne del centollo y reserve.
- Cuando termine de hacerse la crema, rectifique de sal y programe **1 min, velocidad progresiva 5-10.** Saque y reserve.

Para hacer el guiso:

- Introduzca Introduzca en el vaso la cebolla y programe **10 segundos, velocidad 6.** Baje de las paredes con la espátula y añada el aceite y el tomate, y programe **5 min, temperatura varoma y velocidad cuchara.**
- Incorpore la salsa de tomate, ponga la carne de centollo en el cestillo y programe **6 min, temperatura varoma y velocidad cuchara,** de esta manera la carne de centollo se calentará a la vez y no se deshará nada, pues es muy delicada. Cuando termine salpimiente a gusto, y en un cuenco mezcle cuidadosamente el guiso con el centollo.
- Introduzca la crema de marisco en el vaso y caliéntela cuando la vaya a servir programando **10 min, temperatura 100 °, velocidad 2.**
- En el centro de un plato, disponga el guiso de centollo a modo de isla y sirva la crema caliente en torno suyo.



SUGERENCIAS

En lugar de centollo podemos utilizar carne de cangrejo en conserva. Y las nécoras pueden ser congeladas.

ENERGÍA 591
kcal/ración:
20% IR (hombre)
26% IR (mujer)

H. CARBONO 40
g/ración

PROTEÍNAS 35
g/ración

LÍPIDOS 33
g/ración

Crema de marisco con guiso de centollo

Información nutricional

El menú global destaca por su aporte de energía (591 kcal), vitamina C (38 mg = 63%), niacina (10 mg = 50% IR), vitamina B_6 (0,65 mg = 36% IR), sodio (1.101 mg), potasio (1.032 mg), zinc (6,8 mg = 45%IR) y calcio (162 mg = 20% IR).

Las nécoras y el centollo son una fuente de proteína magra, con un alto valor biológico. Aunque presentan niveles elevados de colesterol (esteroles marinos), su comportamiento químico difiere del colesterol presente en lácteos enteros, carnes… induciendo una menor elevación del colesterol plasmático. Por tanto no debe ser objeto de preocupación en personas con hipercolesterolemia.

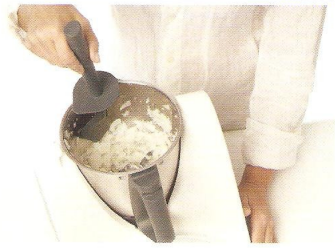
El tomate y la salsa de tomate presentan niveles de licopeno significativos. Su elaboración en combinación con la cebolla, ajo a modo de rehogado incrementa la biodisponibilidad del mismo, que ejercen un factor protector frente al cáncer de próstata.

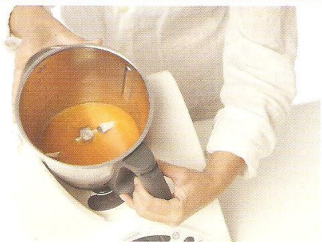
Merluza a la sidra

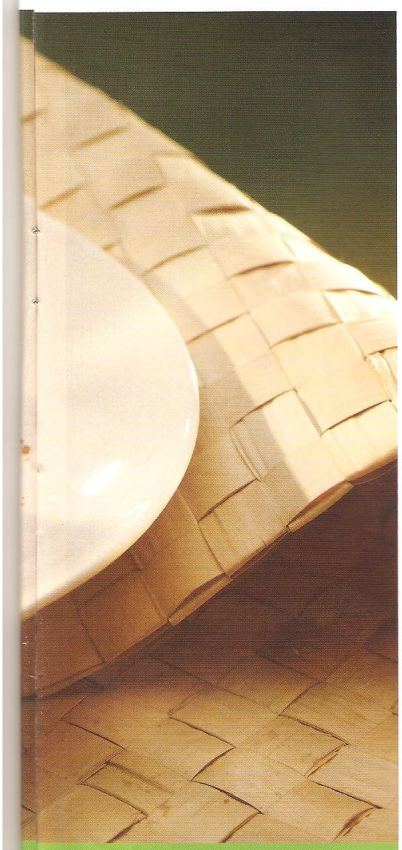
Información nutricional

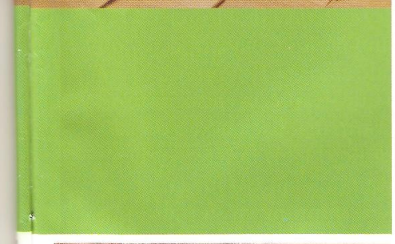
SEGUNDO PLATO de un menú con un aporte bajo-medio de energía caracterizado por un elevado aporte de proteína de alto valor biológico por la presencia de merluza.

DESTACA su contenido en colesterol (234 mg), niacina (5 mg/ración), calcio (195 mg/ración), hierro (3,1 mg/ración), zinc (2,29 mg/ración), sodio (843 mg/ración) y potasio (768 mg/ración).









4 comensales | 50 m | Dificultad 2

Merluza a la sidra

4 lomos (que se pueden sustituir por rodajas gruesas) de merluza fresca (o merluza congelada) sal, 100 g de cebolla, 100 g de vino blanco, 1 diente de ajo, 20 g de harina, 85 g de aceite, 50 g de sidra natural, 8 almejas, 4 langostinos pelados, ½ cucharilla de pimentón dulce, 1 cayena (opcional), 150 g de salsa de tomate, 250 g de caldo de pescado, o 250 g de agua y una pastilla de caldo de pescado

INGREDIENTES PARA EL CALDO DE PESCADO

50 g de puerro, 1 zanahoria, 1 ajo, 1 hoja de laurel, sal, la cabeza, las espinas y las pieles de la merluza

PREPARACIÓN

- Para hacer el caldo ponga 300 g de agua en el vaso y todos los ingredientes del caldo y programe **20 min, temperatura varoma y velocidad 2.** Introduzca el cestillo en el vaso, cuele y reserve.
- Ponga en el vaso el ajo, la cayena (opcional), la cebolla en cuartos y programe **5 segundos y velocidad 5.** Baje los restos de las paredes con ayuda de la espátula.
- Añada el aceite y programe **7 min, temperatura varoma y velocidad cuchara.**
- Incorpore la harina y el pimentón y programe **1 min, temperatura varoma y velocidad cuchara.**
- Se añade la sidra, el vino, la salsa de tomate, el caldo de pescado (o el agua y la pastilla de caldo troceada).
- Ponga la merluza, los langostinos y las almejas en el varoma, ponga el varoma sobre el vaso y programe **30 min, temperatura varoma y velocidad 1.**
- Cuando pare, triture y programe **1 min y velocidad progresiva hasta 10.**
- Se sirve la merluza acompañada de las almejas y de los langostinos, salseado todo.

COMENTARIO

La sidra contribuye a ensalzar el sabor del plato incrementando su palatabilidad y forma parte de la tradición gastronómica asturiana, admitiendo múltiples ingredientes culinarios (chorizos a la sidra…).

OBSERVACIONES

Los langostinos tienen un gran contenido en esteroles marinos (colesterol), pero su absorción se ve reducida por la presencia de ciertos componentes del propio crustáceo.

ENERGÍA 342 kcal/ración: 11,4% IR (hombre) 14,86% IR (mujer)	H. CARBONO 10 g/ración individual	PROTEÍNAS 40 g/ración individual	LÍPIDOS 16 g/ración individual

Sergio Rama: "Cocinar es amar"

Este ovetense, joven y titulado por la Escuela de Hostelería de Barcelona, fue galardonado como Mejor Cocinero de Asturias en 2004/2006, y desprende amor por su profesión por los cuatro costados. Al cariño que se aprecia en sus platos se suman el carácter de tradición asturiana, haciendo especial hincapié en la necesidad de utilizar productos frescos, locales y de temporada, y la creatividad y fantasía que su juventud, no reñida con su amplia experiencia, imprime en su trabajo.

Sergio Rama Villar
Jefe de cocina del restaurante La Puerta Nueva (Oviedo) y Jefe de Restauración de Catering Canela en Rama

Ese abanico de sabores y saberes puede disfrutarse en La Puerta Nueva, restaurante de la capital asturiana que, junto con otros, hace de Oviedo centro puntero de gastronomía e innovación permanente. También se ha aventurado por los servicios de catering con una empresa que tiene el sugerente nombre de Canela en Rama.

¿Cómo te decantaste por el complicado mundo de los fogones?
Me decanté por el mundo de los fogones cuando tenía 17 años. Iba a estudiar otra cosa, pero me atrajo mucho el mundo de la hostelería; lo hablé con mis padres y me fui a estudiar a Barcelona. Estuve allí cuatro años; realicé dos programas, uno técnico y otro superior, y la verdad es que

lo pasé muy bien y fue una experiencia muy grata. Pude ver que realmente me gustaba, además de los fogones, relacionarme con la gente, con las personas que consumen tu producto.

En algunas webs gastronómicas te califican como aventurero por abrir un local de "cocina mediterránea" en pleno corazón de la cocina cantábrica. ¿Qué opinas al respecto?
A veces la gente habla sin conocer las cosas. La cocina de Puerta Nueva siempre fue una cocina con incrustaciones naturales, frescas, y por ese punto de frescor dijeron que se trataba de cocina mediterránea. ¿Aventurero? Cuando eres joven siempre eres aventurero. El tiempo pone las cosas en su sitio y los clientes son los que hacen que te consolides, y los que ven que realmente no es una cocina mediterránea, sino natural, agradable, con identidad asturiana, que es de donde venimos; sabemos hacer lo que hacemos precisamente porque lo hacemos aquí, con nuestro producto, por nuestras madres, nuestras abuelas…

¿En qué proyecto estás inmerso actualmente? (O ¿cuál es el próximo que tienes en mente?)
Pues en uno con vosotros (risas). También estamos empezando a desarrollar un proyecto en un palacio cerca de Covadonga, en Infiesto, en el centro de la asturianía, por decirlo de alguna manera, para banquetes, eventos de empresa… con mucha calidad, pero también con muy buena relación calidad-precio, que es lo que debe primar hoy en día en los establecimientos. Vamos a cobrar lo justo, para que el cliente vea que sí que lo sabemos hacer bien.

¿Por qué has elegido esta receta, que inaugura la sección "Thermomix Profesional"?
Es una receta que nos gusta mucho aquí en Puerta Nueva. La llamamos "Patata trufada", le añadimos siempre un poquito de aroma de trufa, pero si no lo hay, no pasa nada. Nos parece una manera diferente de comer una patata rellena, utilizando setas, hongos… productos de temporada, a los que a veces la gente tiene un poco de miedo. Es una forma distinta de como las comemos en casa, a veces sólo en salteado.

Como restaurador, ¿qué importancia tiene la Thermomix en tu cocina?
Pienso que todos los cocineros, por mucho que digamos, tenemos una Thermomix dentro de nosotros (entre risas) y una Thermomix en la cocina. Es muy rápida, muy efectiva, muy limpia; en ella todo está controlado, no se nos escapan los tiempos. ¿Lo único que podemos achacarle a la Thermomix? La capacidad. Nos gustaría que tuviera cinco litros, en lugar de dos.
La nueva Thermomix (TM 31) es fantástica. Le noté una fuerza y una precisión que nos proporciona una mejora importante.

¿Qué habilidad secreta le descubriste a la máquina, y sin la cual no sobrevivirías en tu cocina?
Todo lo que pica o pule, cremas y salsas, lo hace perfecto. Prácticamente, no hace falta colarlas. Las tamiza tanto, tan pulidas, tan finas, que resultan muy elegantes a la hora de comer. Quedan perfectamente emulsionadas por la potencia, porque no incorpora mucho aire —es un ambiente semicerrado—, por la disposición del vaso, por las cuchillas… les hace algo que las deja perfectas.

¿Algún truco indispensable en el manejo o mantenimiento de la Thermomix?
A veces en las cocinas rompemos muchas Thermomix porque andamos muy rápido y no nos encaja el vaso, pero en casa no va a haber ningún problema. Debemos tratarla como lo que es: una Thermomix que nos va ayudar mucho en la cocina.

> Con Thermomix todo está controlado, no se nos escapan los tiempos. Es muy rápida, muy efectiva, muy limpia.

¿Cómo interpretas el actual boom de la cocina?
Lo interpreto como algo cultural. A la gente le gusta comer en casa, en familia, y cuando hay algo que celebrar o para hacer una comida de empresa vamos a los establecimientos de hostelería. En torno a una mesa se pueden descubrir muchas cosas; en torno a la familia y los amigos. Poder trabajar y hacer cosas en cocina resulta muy agasajador. Nos gusta mucho que nos digan lo bien que hacemos una cosa, lo rico que está. Pero no sale siempre rico y, a veces, tenemos que escucharlo y entenderlo, porque eso también nos ayuda a mejorar.

El boom de la cocina tiene que hacerse desde casa, desde los restaurantes, consiguiendo que a la gente le importe la cocina. Va a seguir siendo boom porque es una cosa muy agradable. A casi todos nos gusta comer bien y lo bueno está bueno para todos. En casa, la gente joven tenía miedo, cuando se enfrentaba a una pareja o una casa nueva, de qué iba a poner, si saldría bien… Siempre se intenta agasajar a la otra persona; a tus hijos también, pero en el caso de los hijos entra más en juego el factor cultural de bien alimentarlos; una madre va a intentar dar lo mejor de comer a sus hijos y eso tiene que mantenerse. Tenemos que olvidarnos de las comidas preparadas, de lo que sólo es freír o meter en el horno, porque eso no es saludable, y tenemos que tender hacia una cocina cocinada. Por eso me gusta el proyecto de ***Thermomix Magazine***, porque nos va a permitir cocinar en casa productos frescos, naturales, e, incluso, nos va a hacer esos productos que no nos gustaban más comestibles, con lo que vamos a cuidar nuestra alimentación. Aunque nos guste comer y tengamos un poquito de sobrepeso, como los asturianos (se sonríe) y los españoles en general, que nuestras arterias estén limpias de grasas saturadas, de grasas de mala calidad.

FOTOGRAFÍAS: Armando Bada

¿Qué opinas de la polémica surgida entre Santi Santamaria y Ferran Adrià?
Los conozco a los dos y pienso que fue más una polémica que otra cosa, generada por los medios. Realmente, cada uno tiene su punto de razón. Se calentaron los fogones, cuando ya estaban bastante calientes. A mí me gusta una cocina natural, fresca, y los dos tienen también concepción de cocina natural y fresca. Adrià tiene un concepto artístico superior a Santamaria, es un gran artista al que le gusta mucho el arte. Y a Santamaria le gusta la cocina un poco más real. Entre un Goya y un Picasso, no tienes por qué quedarte con ninguno de los dos. Unas veces echas un vistazo a uno, y otras contemplas el otro.

Con la crisis en mente, ¿cómo te aprietas el bolsillo al frente de un restaurante?
Optimizando los recursos, comprando producto de calidad bien comprado, en lonjas y buenos proveedores. Es muy importante comprar siempre producto de temporada. Si tenemos que traer un producto buenísimo, pero viene de Japón, vendrá gravado con un transporte carísimo; entonces, ¿por qué no valoramos consumir los productos locales, o de nivel nacional, de temporada y con un precio correcto? A mí gusta que, si una señora me vende lechugas o patatas, esperar a que salgan esas lechugas y esas patatas. Eso es lo bonito.
Debemos ser sensatos y reducir nuestros márgenes un poquito, y entre todos ponernos las pilas un poco. Nos vale para recapacitar.

> Tenemos que olvidarnos de las comidas preparadas, de lo que sólo es freír o meter en el horno, porque eso no es saludable, y tender hacia una cocina cocinada.

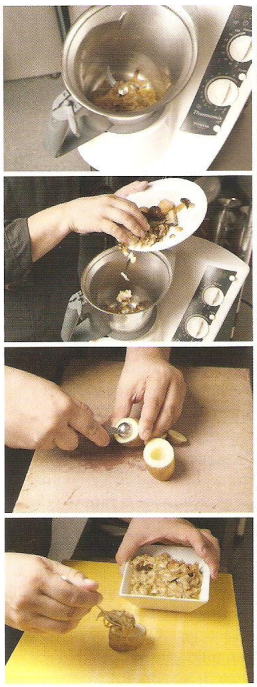
> El proyecto de *Thermomix Magazine* me gusta porque nos va a permitir cocinar en casa productos frescos, naturales, e, incluso, nos va a hacer esos productos que no nos gustaban más comestibles, con lo que vamos a cuidar nuestra alimentación.

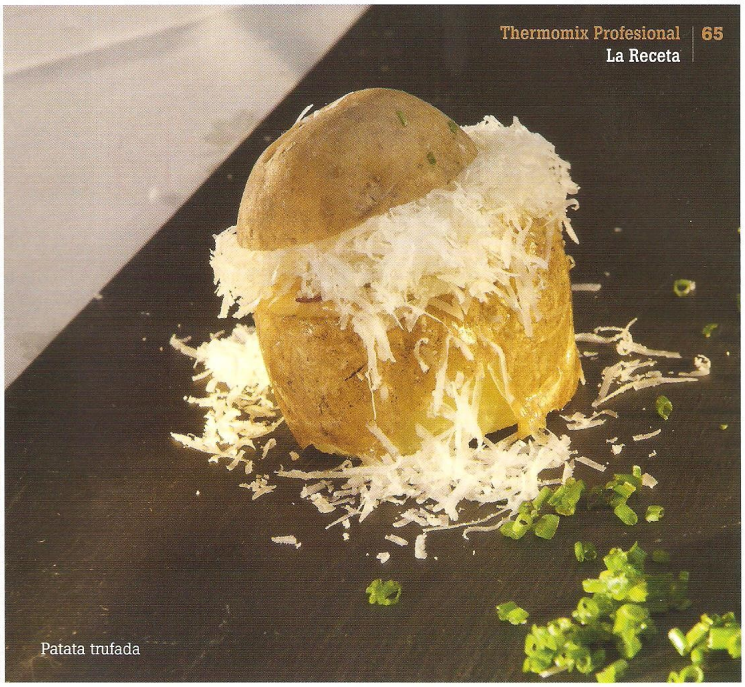
En la cocina, ¿escuela o instinto?
Lo primero de todo, amor. Amor por la cocina, amor por lo que haces. Transmitir ese cariño hacia los demás es muy importante. Puede sonar un poco poético, pero cuando cocinas con cariño lo haces muy bien, pones mucha dedicación a las cosas y la gente que se va a comer lo que haces sabe que lo has cocinado con cariño. Siempre le digo a la gente nueva, gente de prácticas, que empieza a cocinar, que si estás cabreado o tienes un mal día no te tienes que pegar con el cuchillo contra un solomillo o con una lubina, ella no tiene la culpa de nada, la pobre; al revés, está ahí para que la comamos y hay que rendirle homenaje.

¿Cuál es tu plato estrella para este otoño?
Ya están ahí las setas y lo último de la huerta y el bosque, comienza ya a llegar el letargo del invierno. Pienso en un plato con setas, combinado con habas, algo contundente, de cuchara, que apetezca con la llegada de los primeros fríos. Los colores tostados, ya que el cromatismo es algo fundamental a la hora de presentar un plato. Realmente el otoño es la época del año que más me gusta porque la naturaleza nos da todo y eso se refleja en la gastronomía.

TEST RÁPIDO

Indispensable en tu cocina... Aceite de oliva virgen extra.
El menú ideal... Uno que combine vegetales en todas sus versiones y proteínas de manera equilibrada.
Técnica favorita... El salteado es una técnica precisa, en la que no estamos sometiendo a los alimentos a cocciones muy largas y controlándolo al máximo, con la temperatura justa y el tiempo justo.
Dulce o salado: los dos juntitos me gustan mucho. Muy a pesar de lo que me enseñaron mis padres, que son reposteros-pasteleros, soy más de salado, lo que no quiere decir que sea salado (risas).
Carne o pescado: pescado azul, me gusta muchísimo.
Cocina casera o alta restauración: la cocina casera con una alta restauración, es decir, presentar bien lo que haces de una manera casera; ese es mi ideal.
Estás harto de oír que... "Es que esto engorda". Vamos a aprender de los que saben, los especialistas en nutrición, y vamos a intentar comprenderlo y hacer una dieta equilibrada.
Tu icono en la cocina... De uno de los dos que hablé antes; que cada uno saque la conclusión que quiera (se sonríe). Desde que estuve en Cataluña –los dos son catalanes– y visité su local, me quedé prendado.
Tu sueño en esta profesión... Que nos llevemos bien todos los cocineros. A veces parece que nos gusta lanzarnos cuchillos, y no es así. Somos compañeros de profesión, en una profesión que es muy dura, por cierto, como tantas otras, se pasa mucho calor, mucha tensión...





Patata trufada

Patata trufada

1 comensal | 60 m | Dificultad 2

INGREDIENTES:

50 g de jamón serrano, 350 g de cebolla, 40 g de aceite, 10 patatitas pequeñas como de 60-70 g cada una, 200 g de champiñones frescos ya limpios, 50 g de nata, queso parmesano, aceite de trufa blanca (opcional), sal

PREPARACIÓN:

- Lave muy bien las patatas y colóquelas en el recipiente varoma sin pelar. Reserve.
- Ponga en el vaso el jamón serrano troceado y programe vaso cerrado, **4 segundos y velocidad turbo.** Saque y reserve.
- Ponga la cebolla troceada en el vaso y programe **3 segundos y velocidad 5.** Baje los restos de las paredes con ayuda de la espátula.
- Añada el aceite y programe, temperatura varoma, tiempo **30 min, giro a la izquierda y velocidad cuchara** para TM 31 y sólo **velocidad cuchara** para TM 21, y ponga el recipiente varoma con las patatas encima del vaso.
- Mientras, lave los champiñones, quíteles toda la tierra, lamínelos y reserve.
- Cuando termine, quite el recipiente varoma y agregue el jamón, y programe temperatura varoma, tiempo **3 min, giro a la izquierda y velocidad cuchara** para TM 31 y sólo **velocidad cuchara** para TM 21. Vuelva a poner el recipiente varoma.
- Cuando termine, quite el recipiente varoma, añada los champiñones y programe **temperatura varoma, 15 min, giro a la izquierda y velocidad cuchara** para TM 31 y sólo **velocidad cuchara** para TM 21. Vuelva a poner el recipiente varoma sobre el vaso.
- Quite nuevamente el recipiente varoma, añada la nata y programe **10 min, temperatura 100º y velocidad cuchara.** Vuelva a colocar el recipiente varoma con las patatas sobre el vaso. Cuando termine, retire el recipiente varoma, rectifique de sal si lo requiere y aromatice con aceite de trufa blanca (opcional).
- Saque las patatas, corte los extremos a cada una, uno para que se sujete y haga de base, y el otro extremo para hacer la tapa. Con un sacabocados vacíelas, y rellénelas con la farsa de champiñón y jamón.
- Sírvalas con parmesano rallado.

Los niños, a la cocina

Por Carmeta Morán

Cuando yo era estudiante de primaria tenía una profesora particular, tía Luisa, que no tenía el título de maestra, pero era una mujer autodidacta, culta y con una actitud pedagógica innata, que daba las clases de forma que te impulsaba a querer aprender para saber cada vez más. Hasta en las materias o ejercicios más rutinarios, como las oraciones, te daba las claves adecuadas para que entendieras, razonaras y resolvieras sin mayor problema.

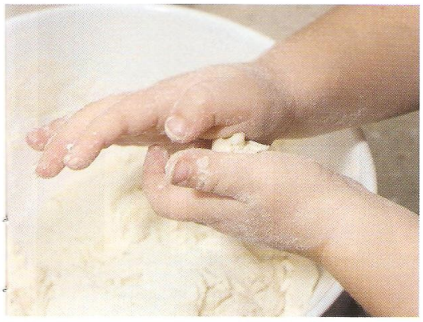
Todos hemos leído en alguna ocasión la confesión de destacados personajes en el campo de la ciencia que reconocen que su entusiasmo por determinada materia, que después les ha llevado a triunfar, les llegó porque el profesor de esa asignatura era alguien pedagógico, entusiasta, resolutivo y entrañable a la hora de impartir las clases y explicar los contenidos.

Estas actitudes ante los estudiantes hacen que se recuerden esas clases con cariño y dulce nostalgia de forma que varios de los alumnos deciden hacerse profesores en el futuro o eligen esa materia como profesión.

¿A qué viene todo esto, se preguntarán ustedes? Tiene mucho que ver con lo que vamos a defender aquí, como es que los niños deben iniciarse en la cocina. Y si hay algo que tiene mala prensa es la cocina. ¡Ojo!, la de todos los días: que si es un rollo, que qué pesadez, que es cosa de las madres de antes que disponían de toda la mañana, que lleva mucho tiempo, que vaya tiempo perdido y que es muy difícil hacer algo bueno…

Todos los que dan estos u otros argumentos parecidos es porque no han tenido el aprendizaje adecuado. Porque la cocina puede ser divertida, lúdica, te permite improvisar, hacer sólo lo que te gusta y olvidarte de lo que no, no impone ataduras de ningún tipo, te permite experimentar libremente y resolver a tu antojo. No es necesario un tiempo determinado, tú decides si quieres algo rápido y sencillo, o algo elaborado y hecho con tiempo, y esto es lo que hay que transmitir a los niños cuando se inician en la cocina.

Dejarles claro que estamos aquí para experimentar, investigar, descubrir, acertar unas veces y errar otras tantas, que no habrá imposiciones en los gustos, que nos va a resultar sorprendente a nosotros mismos y también vamos a sorprender a los demás, que la cocina es fuente de salud y que, si nosotros sabemos y conocemos, tenemos el control; que el que sabe es más libre y puede elegir y, por lo tanto, no será esclavo del mercado o de la comida basura. Y, por fin, que la cocina nos ayuda a desarrollar nuestros cinco sentidos.



Tocamos los alimentos, los amasamos, aplastamos y distribuimos, apreciamos las distintas texturas y a veces los mezclamos con las manos.
Olemos las esencias que desprenden al cocinarlos y los condimentos con que los aliñamos.
Oímos y debemos estar atentos al sonido de los gorgoritos que hace el agua en la cazuela y el chisporrotear del aceite en la sartén.
Vemos sus cambios de color a medida que se van transformando, combinamos sus colores para que resulte una buena presentación y nos esforzamos en que la mezcla sea agradable a la vista.
Gustamos antes, durante y después de su elaboración. Poco a poco vamos percibiendo, aprendiendo y descubriendo diferentes sabores, y una vez hecha la receta la comemos con gran fruición.

En la cocina los niños descubren en sí mismos habilidades que desconocían y un gran abanico de sensaciones totalmente novedosas.

FOTOGRAFÍAS: iStockphoto y archivo Ediciones Nobel

Los niños a la cocina, sí, pero ¿por qué, cómo y cuándo?

POR QUÉ

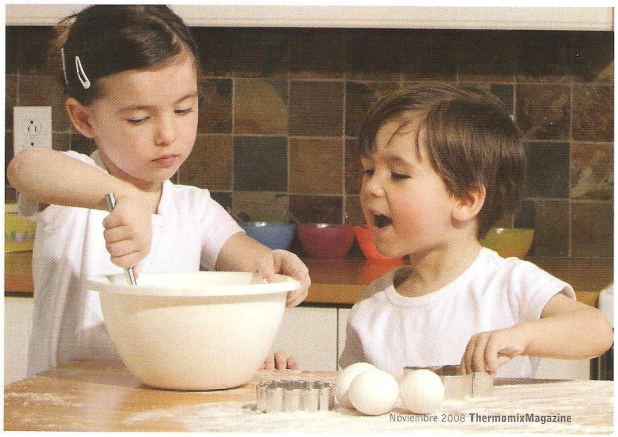
Porque es una tarea manual que estimula la motricidad y desarrolla la coordinación. Porque intervienen los cinco sentidos y por ello nuestra atención está concentrada al límite. Porque aprenden a comer de forma sana, a valorar los buenos alimentos, a distinguir los saludables de los que no lo son, porque se reconocen en una actividad útil y práctica, porque aprenden algo tan importante como es la esencia de su alimentación y, por lo tanto, tendrán libertad de criterio y acción, y finalmente porque alimentarse es tarea de cada cual y deben interiorizar y asumir que es lógico y justo colaborar y participar activamente en la tarea de la manutención familiar y eso no debe recaer sobre una sola persona.

CÓMO

Como hemos dicho al principio, motivando, sin imposiciones, con alegría…
Si los niños son pequeños, empezaremos por involucrarles en la preparación: amasando, colocando, aliñando… Más adelante la participación será más activa permitiéndoles cortar, batir, picar y cocer. En el último período ya podrán freír, hacer cosas en el horno, etc.

CUÁNDO

Desde pequeños, en casa o en el cole, como una actividad divertida, fácil y exitosa. Porque siempre, al final, a la hora de sentarse a degustar vendrán las felicitaciones por lo exquisito, los gritos por lo chamuscado, las risas por lo escaso, la sorpresa por lo soso o salado; en definitiva, un constante ensayo-error hasta que el manjar salga como nos dice la receta o según nuestra paladar. Vamos, ¡toda una fiesta! ¡Que aproveche!



LOS ALIMENTOS DE HALLOWEEN

Nadie duda que tomar de forma habitual alimentos como dulces, bollos, chucherías, etc., no es lo más recomendable para nuestra salud. Su habitual riqueza en azúcares simples y grasas saturadas convierten estos productos en muy energéticos y nada buenos desde el punto de vista cardiovascular. Todo esto hace que su frecuencia de consumo deba ser baja. Se trata de alimentos que deben ser consumidos en ocasiones especiales, como días de fiesta, cumpleaños, domingos... Pero no se trata de alimentos prohibidos, tienen cabida en nuestra alimentación, aunque sea de forma ocasional y tratándose siempre de una ingesta moderada.

Una de estas fiestas, en las que podemos aprovechar para disfrutar de estos placeres, es Halloween. No olvidemos que en España cada vez es más celebrada, y lo habitual es que en estas fechas los niños se disfracen para la ocasión y vayan por las casas pidiendo dulces de puerta en puerta.
Realmente, tomar algún dulce sabroso que lleve calabaza, vaciar las calabazas para disfrazarse y adornar el hogar, etc., puede ser una buena forma de que el niño le coja cariño a la calabaza y al final se introduzca en su alimentación habitual, ya no como dulce, sino en puré de calabaza, por ejemplo.
En definitiva, podemos disfrutar de los dulces, y podemos hacer disfrutar a nuestros niños con ellos, pero sin olvidar que no deben convertirse en la norma, sino que deben ser algo ocasional.

LA CALABAZA EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

La imagen de las calabazas huecas de Halloween con su luz interior y su imagen fantasmagórica es un clásico desde el punto de vista estético. Pero la tradición de la calabaza en esta fiesta también se extiende a lo culinario, y concretamente al ámbito de los sabrosos dulces.

Veamos algunos ejemplos de dulces con calabaza fáciles de elaborar:
- Pan de calabaza (calabaza, leche, huevos, mantequilla, nueces, harina, canela, levadura, azúcar…)
- Pan de muerto (calabaza, huevos, yemas de huevo, azúcar, mantequilla, levadura, harina, naranja…)
- Pastel de calabaza (calabaza, base de bizcocho, crema pastelera, miel, azúcar, canela, gelatina…)

EL FRUTO

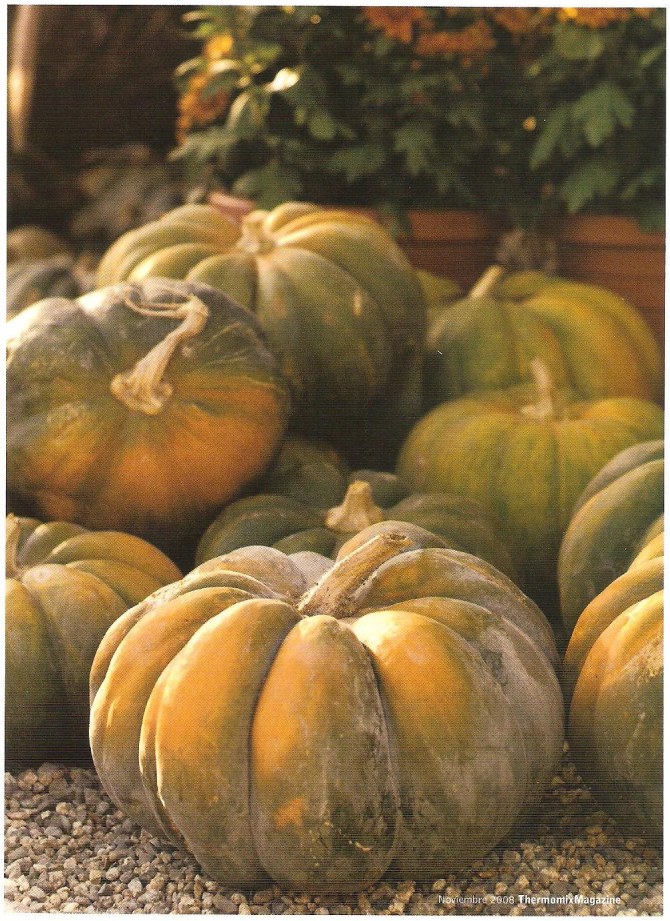
La calabaza es el fruto de la calabacera y pertenece a la familia de las cucurbitáceas, como la sandía, el melón, el calabacín o el pepino. Sobre su origen, parece que procede de Asia meridional, de allí llegó a América, por donde se extendió y los españoles la introdujeron en Europa. Actualmente, se cultiva en regiones templadas y subtropicales de todo el mundo.

FOTOGRAFÍAS: iStockphoto

> En España también existen dulces típicos y tradicionales del día de Todos los Santos; los buñuelos o los huesos de santo (una especie de mazapán) son algunos ejemplos.

De la calabaza se consume la flor y el fruto como verdura, pero también las semillas, dejándolas secar, tostándolas y salándolas, conocidas como pipas de calabaza. Realmente hay unas 850 especies de calabaza, en la práctica, desde el punto de vista del consumidor, hablamos de dos variedades:

CALABAZA DE VERANO
Tiene más agua y menos dulce
CALABAZA DE INVIERNO
Es más seca y más dulce



Fritos dulces de calabaza

Fritos dulces de calabaza

6 comensales
50 m
Dificultad 2

INGREDIENTES

1 calabaza (como de 1 kg aproximadamente), 200 g de agua
250 g de azúcar por kilo limpio de calabaza

Para rebozar: 2 huevos, harina
Para freír: aceite
Para decorar: azúcar, canela en polvo

PREPARACIÓN

- Corte en trozos la calabaza, pélela y quite las semillas.
- Ponga toda la pulpa en el vaso y programe 10 segundos y velocidad 5.
- Añada el agua y programe 100º de temperatura, tiempo 30 min y velocidad cuchara.
- Incorpore el azúcar y programe 100º de temperatura, tiempo 3 min y velocidad cuchara.
- Ponga toda la pulpa en el cestillo y escurra con ayuda de la espátula; el resultado tiene que ser una pasta compacta.
- Forme galletas con la pasta de calabaza y páselas por harina y huevo batido; fríalas en aceite muy caliente y escúrralas en papel de cocina; haga una mezcla con azúcar y canela al gusto y reboce los fritos por las dos caras.

Información nutricional

Plato con un valor calórico medio (598 kcal/ración). Sobresale por su contenido en colesterol (225 g/ración), ácido fítico (211 mg/ración), niacina (5 mg/ración) y potasio (780 mg/ración).

Este plato de calabaza está indicado para personas hipertensas pues promueve la diuresis.

Si sustituye el azúcar refinado por azúcar moreno aportará al plato vitaminas del complejo B, fundamentales para el organismo.

ENERGÍA 598 kcal/ración: 19,93% IR (hombre) 26% IR (mujer)	H. CARBONO 73 g/ración individual	PROTEÍNAS 11 g/ración individual	LÍPIDOS 31 g/ración individual

La calabaza, tan típica y habitual (aunque sea desde el punto de vista ornamental) de Halloween, es una forma extraordinaria y divertida de consumir una de las dos raciones diarias (como mínimo) recomendadas de verduras-hortalizas. La calabaza permite realizar platos y texturas que pueden ser muy atractivas y adecuadas para los niños.

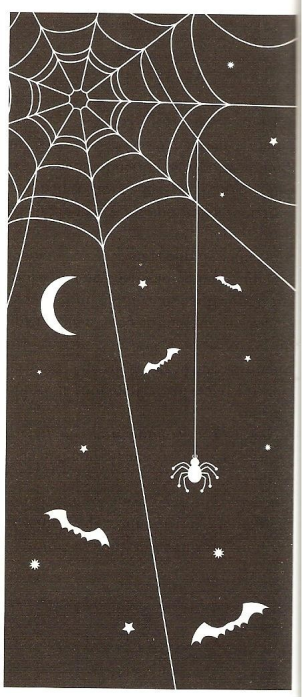
Una gelatina con calabaza, o crema de calabaza y puerros, o una crema con gambas y espárragos, o un puré de calabaza, pueden ser una buena opción. Además, añadiendo un quesito y algunos ingredientes más, puede ser una forma tolerada para ingerir esta hortaliza por parte de los niños. Para los más reacios a comerla, la elaboración de un pastel de carne y calabaza, o preparar la calabaza rebozada y/o gratinada, o cocinar un buen flan de calabaza, etc., pueden ofrecer alternativas que les permiten "camuflar" ese sabor y textura a hortaliza a veces tan "odiado" por los niños.

En las cercanías de Halloween, consumir calabaza puede ser una buena disculpa para luego prepararles a los niños un farol de Halloween con la carcasa, de esta forma es muy posible que la consuman con más ilusión y acaben cogiendo simpatía a este fantástico alimento.

EN DEFINITIVA, DA A TUS NIÑOS CALABAZAS PORQUE:

- Es típica del otoño y la encontrarás fácilmente.
- Les suministra mucha fibra, vital para su intestino.
- Es una buena fuente de vitaminas antioxidantes A, C y E.
- Es rica en potasio, muy importante para mantener normal la tensión arterial.
- Tiene muy pocas kilocalorías, ayudará a tu hijo a no engordar.
- Entre frutas y verduras-hortalizas hay que tomar 5 o más raciones al día.
- La calabaza es una buena forma de tomar una de ellas.

Comer calabaza puede ser muy divertido y en Halloween ¡¡mucho más!!



Composición nutricional de la calabaza:

La calabaza aporta muy poca energía, con lo cual es una buena forma de saciarse sin aportar demasiada energía, además es rica en potasio y aporta diferentes vitaminas.

Energía (kcal)	13
Carbohidratos (g)	2,2
Proteínas (g)	0,6
Lípidos (g)	0,2
Sodio (mg)	2,8
Potasio (mg)	309
Calcio (mg)	24
Fósforo (mg)	28
Retinol (mg)	90
Ácido ascórbico (C) (mg)	22
Riboflavina (B2) (mg)	0,04
Tiamina (B1) (mg)	0,04
Ácido fólico (microg)	13

EL JAMÓN DE GUIJUELO: de los arrieros del siglo XVI a la denominación de origen actual

Guijuelo es un municipio salmantino, cercano a la villa de Alba de Tormes, y también, aunque algo más alejado, a la ciudad de Salamanca. Situado a la izquierda del río Tormes, en una altura de 1.010 metros sobre el nivel del mar, se encuentran en sus proximidades los embalses de Santa Teresa y Salvatierra de Tormes, y, ya más al oeste, el Parque Natural de Las Batuecas-Sierra de Francia.

Por José Antonio Fidalgo

Los antiguos diccionarios geográficos decían de este municipio que "produce cereales y hortalizas; cría de ganado vacuno, lanar, cabrío y de cerda; tiene hotel, industria de fábrica de embutidos, harinas, abarcas de goma y otras menos importantes". Buenos pastos y excelentes cerdos debían de criar los guijuelanos (se dice que la flora externa, que condiciona los sabores y aromas de las carnes de cerdo, es, en esta comarca, blanca, gris, azulada o violeta), puesto que ya en el siglo XVI —y así consta documentalmente— se comercializaban productos derivados de la matanza de cerdos, como embutidos y salazones. Embutidos y salazones que eran transportados desde Guijuelo hasta localidades relativamente alejadas de la villa gracias a la labor de los arrieros, transportistas de la época, clientes frecuentes de ventas y mesones. Resultó tan rentable esta relación entre producción, transporte y venta que desde 1880 la industria chacinera de Guijuelo, centrada básicamente en los jamones, supuso y supone todo un despertar económico para toda la comarca salmantina.

> Las paletillas ibéricas de bellota tienen precinto rojo y vitola plateada; las "ibéricas", precinto amarillo y vitola blanca.

Cabe destacar que la Denominación de Origen Jamón de Guijuelo, regulada por Orden Ministerial de 10 de junio de 1986 fue la primera denominación de origen que tuvo la Comunidad Autónoma de Castilla y León
La carne de estos jamones y paletillas, cuando están bien curados, es excepcional: poco salados, con un aroma muy característico, equilibrados en grasa, color rojizo… Conviene cortar las lonchas muy finas e inmediatamente antes de su consumo; así se evitan procesos de oxidación y de secado de las carnes y grasas.

4 comensales
70 m
Dificultad 1

ENERGÍA 529 kcal/ración:
17,6% IR (hombre)
23% IR (mujer)

H. CARBONO 19
g/ración
individual

PROTEÍNAS 22
g/ración
individual

LÍPIDOS 41
g/ración
individual

COMENTARIO
La presencia simultánea de jamón ibérico y queso de cabra aporta un sabor único al conjunto, cuyo contenido en sal se ve compensado por la nota dulce de las frutas del bosque a modo de adorno.

Información nutricional

La frambuesa, o en su defecto otras frutas del bosque (arándanos, grosellas, moras...) despuntan por su contenido en antocianos, responsables de su color rojo, violeta, morado..., que contribuyen a mejorar la salud genitourinaria, actuando en la prevención de las infecciones urinarias en el caso particular del arándano. Por tanto en personas mayores se aconseja emplear esta fruta como adorno (o su versión en mermelada). Paralelamente las propiedades antibacterianas de la cebolla amplificarían dicho efecto.

Con objeto de reducir el valor calórico del plato se recomienda reemplazar el queso fresco de cabra por queso fresco desnatado 0% MG, en cuyo caso sería una opción candidata a incluir en la cena, acompañada de una guarnición de verdura.

FOTOGRAFÍA Jamones: Denominación de Origen Guijuelo

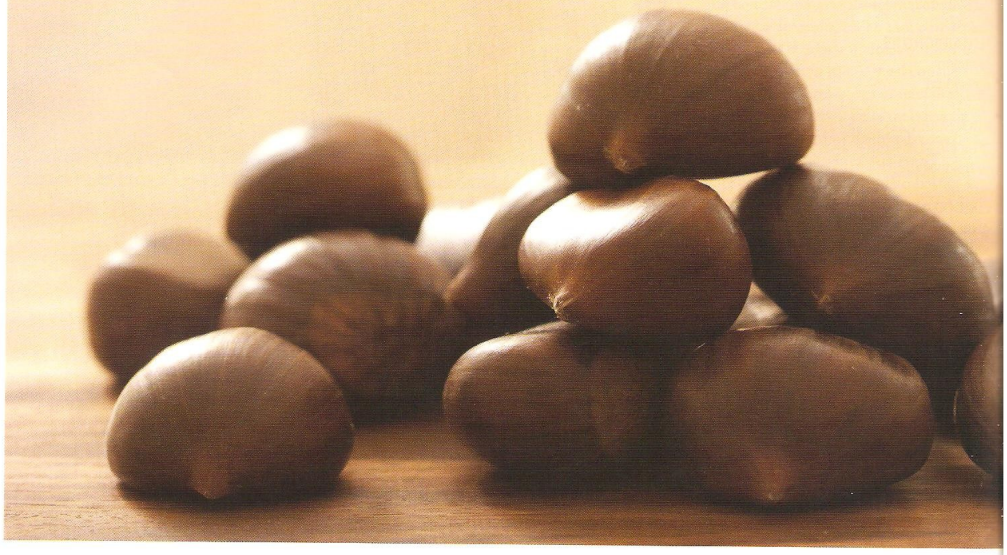
Milhojas de jamón de Guijuelo y queso de cabra con cebolla confitada

INGREDIENTES
200 g de jamón de Guijuelo en lonchas, 8 rodajas finas de queso fresco de cabra (en rulo), 4 rebanadas de pan (preferiblemente de pan rústico, chapata u hogaza), 1 pizca de sal, frambuesas para decorar, o grosellas, o mermelada de frutos silvestres

Para la cebolla confitada
350 g de cebolla, 40 g de aceite de oliva virgen extra, 2 cucharillas de azúcar

PREPARACIÓN
- Corte a cuchillo la cebolla en juliana (en tiras o rodajas muy finas). Póngala en el vaso con el aceite y programe **30 min, temperatura 100°, giro a la izquierda y velocidad cuchara** para TM 31, y sólo **velocidad cuchara** para TM 21. No tape con el cubilete para favorecer la evaporación del agua de la cebolla.
- Agregue la sal y el azúcar y programe temperatura **100°, tiempo 30 min, giro a la izquierda y velocidad cuchara** para TM 31 y sólo **velocidad cuchara** para TM 21. No tape con el cubilete para favorecer la evaporación del agua de la cebolla.
- Forme las milhojas sobre una rebanada de pan, comenzando con jamón, encima queso, encima jamón, encima queso, para terminar con jamón. Se hornean napadas con la cebolla a **200° de temperatura** (el horno ya precalentado) durante **3-5 min.**
- Fuera del horno se decora con un poco de frambuesas, o grosellas, o mermelada de frutos silvestres.

LOS FRUTOS SECOS



Los frutos secos se llaman así porque, desde el punto de vista de su composición, tienen menos de un 50% de agua. Esto hace que se trate de alimentos muy energéticos. Los frutos secos contienen numerosos nutrientes como vitaminas, minerales y fibras, pero, por su alto contenido en hidratos de carbono y en grasas, muchas veces tenemos miedo a comerlos para no perder nuestra línea. Sin embargo, se recomienda ingerir frutos secos, en torno a unas tres raciones a la semana; teniendo en cuenta que una ración es un puñado, de unos 30 gramos.

Podríamos distinguir dos grandes grupos de frutos secos:

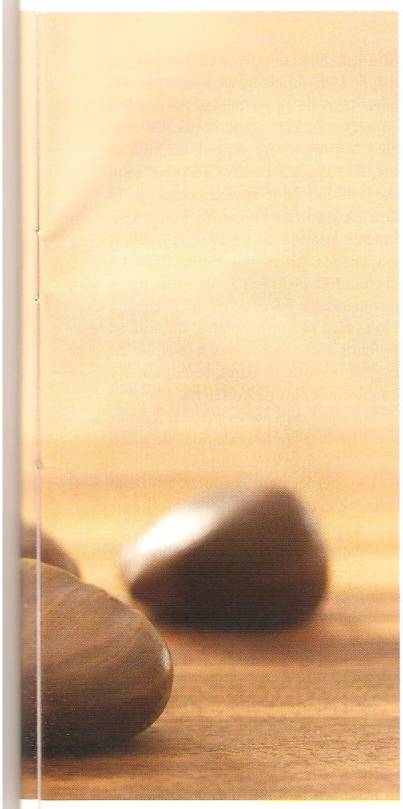
1) Los que vienen rodeados por una cáscara dura, como las avellanas, nueces de macadamia, los anacardos, las almendra, las nueces, los pistachos, los cacahuetes, las castañas...

Entre las características propias de este tipo de frutos secos, destacan su riqueza en calcio (sobre todo almendras), de tal forma que en personas intolerantes a la lactosa, éstas pueden ser una buena alternativa como fuente de calcio, también son ricos en otra seria de minerales como

CÁSCARA DURA
Nueces de macadamia, nueces, almendras, avellanas, anacardos...

FRUTAS DESECADAS
Higos pasos, fresas desecadas, uvas pasas, ciruelas pasas...

FOTOGRAFÍAS: iStockphotos



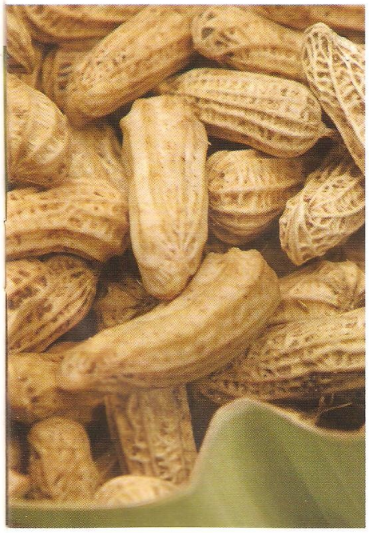
COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE ALGUNOS FRUTOS SECOS

FRUTO SECO	Kilocalorías	Proteínas	Lípidos	H. de Carbono
Almendra	499	16	51,4	4
Avellana	625	13	62,9	8
Cacahuete	452	20,4	25,6	35
Castaña	349	4,7	3	89
Dátil seco	256	2,7	0,6	63,1
Higo seco	270	3,5	2,7	66,6
Nuez	670	15,6	63,3	11,2
Piñón	568	29,6	47,8	5
Uva Pasa	301	1,9	0,6	72

FRUTOS SECOS RICOS EN ALGUNAS SUSTANCIAS

OMEGA 3	NUECES
FUENTE DE CALCIO	ALMENDRAS
FUENTE DE FIBRA	ALMENDRA, AVELLANA Y CACAHUETE
FUENTE DE VITAMINA E	AVELLANA
ZINC	PIPAS DE CALABAZA
NIACINA	NUECES DE PECANA
ÁCIDO FÓLICO	PIÑONES

El otoño es un buen momento para consumir frutos secos como avellanas, castañas (muy interesantes, ya que tienen muy poca grasa en comparación con otros)... Están ahora en su punto y además podemos encontrarlos a buen precio. Puede ser una buena forma de consumir energía disfrutando cuando llega el frío y solemos estar un poco más apagados.



el fósforo o el zinc (anacardos), potasio, magnesio, hierro o vitaminas como la E, B_1, B_6 o ácido fólico.

Contienen aproximadamente un 50% de grasa, pero lo más interesante es que se trata de una grasa saludable con predominio de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados de beneficiosos y cardiosaludables efectos sobre el organismo.

> Los frutos secos contienen numerosos nutrientes como vitaminas, minerales y fibras, y un alto contenido en hidratos de carbono y en grasas.

Así, la almendra y la avellana son ricas en ácido oleico, mientras que las nueces lo son en ácidos grasos omega 3, cuyo consumo tiene efectos reguladores sobre los eicosanoides, efecto a partir del cual parecen derivarse varios beneficios.

2) Aquellos provenientes de frutas desecadas, tales como las uvas pasas, los higos pasos, las ciruelas desecadas, los orejones de albaricoque, dátiles...

El valor calórico de los frutos secos, es bastante alto, en el caso de los de cáscara dura todavía más, debido a su contenido en grasas, dentro de estos, la castaña es una excepción, su aporte calórico es más bajo debido a su mucha menor riqueza en grasas que las nueces, avellanas etc. Si hablamos de los provenientes de frutas desecadas, su aporte calórico es todavía menor ya que tiene incluso menos grasa que la propia avellana.

Come sano también fuera de casa

Por Ramón de Cangas

Son muchas las personas que por no disponer de suficiente tiempo o por trabajar lejos de su residencia no pueden comer en su casa al mediodía. En muchas ocasiones esto supone un problema, tanto para el control del peso como para la salud. Muchas veces comer fuera de casa significa consumir platos con muchas kilocalorías y grasas (rebozados, empanados, fritos, mayonesa, salsa rosa, gratinados, postres...), algo que no es recomendable hacer de forma frecuente. No es fácil encontrar platos, bocadillos, pinchos u otras opciones saludables en la gran mayoría de bares, restaurantes y establecimientos de hostelería.

Sin embargo, sí es posible comer fuera de casa y a la vez cuidar de nuestra salud y mantener un peso estable, e incluso perder peso corporal. Para ello siempre existen opciones como llevar túpers con la comida, bocadillos, sándwiches, etc., y tomarnos como postre una fruta o un yogur. Veamos algunos ejemplos de menús completos y equilibrados:

Opciones de menús para el túper

- Ensalada de lechuga, arroz y salchichas de pavo y una fruta.
- Macarrones fríos con champiñones, setas y atún al natural. Un yogur desnatado bebible.
- Patatas cocidas con merluza desmigada, gambas y pimientos de lata y una fruta.
- Cuscús con daditos de queso de Burgos y tomates cherry. Un yogur desnatado bebible.

Opciones de bocadillos

Bocadillo de pan integral con queso ligero de untar, barritas de cangrejo y tomate. Una fruta.

Sándwiches

- Bocadillo de pan integral con jamón serrano y tomate, un yogur desnatado bebible.
- Sándwich con pan de molde integral , dos lonchas de queso ligero y dos de chóped de pavo y una fruta.
- Bocadillo de pan integral, pechuga de pollo pequeña a la plancha, lechuga y ketchup. Un yogur desnatado bebible.

Realmente, tanto el túper como los bocadillos son opciones que nos permiten realizar una ingesta saludable y ligera, una comida cómoda, rápida de preparar, apetitosa y saciante. Pero a pesar de todo a veces no es posible llevar túpers ni bocadillos, y es necesario comer en bares restaurantes, etc., (comerciales que pasan el día entero fuera, comidas de trabajo frecuentes, etc.).

> Los túpers y bocadillos nos permiten realizar una ingesta saludable y ligera, una comida cómoda, rápida de preparar, apetitosa y saciante.

> El día debe comenzar con un desayuno completo y equilibrado, y con parada a media mañana para recargar las pilas: así evitaremos llegar a la comida con anisedad.

DECÁLAGO PARA COMER FUERA DE CASA

Aunque en esta situación no podremos controlar totalmente nuestra ingesta, lo que sí es cierto es que incluso para estos casos es importante seguir unas normas básicas que podríamos definir como el decálogo del que come habitualmente fuera de casa:

1) De los dos platos de la comida, que uno sea de **verduras**: ensaladas, purés y cremas de verduras, parrilladas de verduras, verduras asadas…

2) El **otro de los platos,** que se trate de arroz (paella mixta…), o pasta (espaguetis a la boloñesa, macarrones a la genovesa…), o patatas guisadas (*marmitako* de pescado), o legumbres (alubias con almejas…), o un plato de carne (pollo al horno…), o de pescado (merluza en papillote…), o de huevos (revuelto de setas), pero sin guarnición de patatas.

La opción de tomar de primero la pasta, el arroz, las legumbres… y de segundo la carne, pescado, etc., supone un aporte de demasiada energía, por tanto se debe desechar.

3) Evitar los fritos, rebozados, salsas grasas, etc. Elegir platos a la plancha, a la brasa, a la piedra, a la parrilla, al horno, al vapor, en papillote…

4) Aliñar uno mismo las ensaladas, con objeto de controlar la cantidad de aceite de los platos. No usar mayonesas, salsas rosas, etc., para acompañar los alimentos.

5) Tomar una o dos rebanadas de pan, pero **no mojar** nunca con el pan en las salsas.

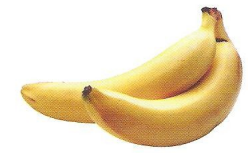
6) De postre, tomar **yogur o fruta,** y evitar tartas, postres, dulces… a toda costa.

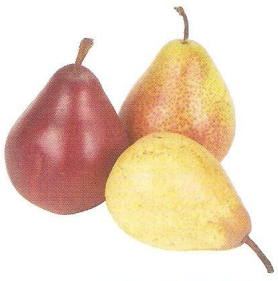
7) Beber **agua** o refrescos acalóricos (cola *light*).

8) Realizar un **buen desayuno** (como mínimo un lácteo, un cereal y una fruta o zumo) y una comida ligera a media mañana (un yogur, una fruta…), ya que de esta forma no llegará con tanta ansiedad a la comida del mediodía y no tendrá la tentación de tomar entrantes ni de pegarse un atracón.

9) Evitar el chupito, y si se toma **café,** mejor solo o cortado (para evitar o minimizar los efectos de la leche entera) y sin azúcar (con sacarina).

10) Si sobra tiempo tras acabar la comida, dar un **pequeño paseo** y no permanecer sentado y reposando hasta retornar al trabajo.





Clases de cocina básica con Thermomix

Ciudad	Fecha	Dirección	Teléfono delegación
Albacete	7-oct-08 4-nov-08 26-nov-08	Calderón de la Barca, 14	967 223 086
Algeciras	2-oct-08 16-oct-08 21-oct-08 30-oct-08 6-nov-08 13-nov-08	Sonrisa 4, semisótano	956 587 023
Alicante	1-oct-08 2-oct-08 28-oct-08 29-oct-08 30-oct-08 18-nov-08 19-nov-08 20-nov-08	Avda. General Marvá, 25-27	965 986 269
Almería	28-oct-08 19-nov-08	Lope de Rueda, 24	950 238 380
Badajoz	1-oct-08 6-nov-08	Godofredo Ortega Muñoz, 15 A	924 207 646
Barcelona	7-oct-08 14-oct-08 15-oct-08 16-oct-08 13-nov-08 18-nov-08 19-nov-08 20-nov-08	San Antonio Mª Claret, 50-62	934 766 750
Barcelona	29-oct-08 30-oct-08 18-nov-08 19-nov-08	Tenor Masini, 112-114	934 118 030
Bilbao	2-oct-08 16-oct-08 13-nov-08	Virgen de Begoña, 14-16	944 795 690
Cáceres	2-oct-08 12-oct-08 30-oct-08 5-nov-08 6-nov-08	Oaxaca, 15	927 629 540
Cádiz	2-oct-08 15-oct-08 16-oct-08 5-nov-08 6-nov-08 12-nov-08 13-nov-08	Gral. Muñoz Arenillas, 11-13	956 293 518
Cartagena	2-oct-08 22-oct-08 12-nov-08	Alfonso X El Sabio, 33	968 539 006
Ceuta	16-oct-08 27-nov-08	Real, 90, interior	856 200 016
Córdoba	1-oct-08 4-nov-08	Avda. de Cervantes, 12, pasaje, L6	957 498 390
Getxo	1-oct-08 4-nov-08	Particular de Alonso, 2	944 806 531
Gijón	2-oct-08 23-oct-08 6-nov-08 25-nov-08	Paseo del Muro de San Lorenzo, 2, Entlo. izq.	985 175 847
Girona	22-oct-08 26-nov-08	Marqués Caldes de Montbui, 98-100	872 080 522
Granada	2-oct-08 28-oct-08 30-oct-08 20-nov-08 27-nov-08	Arabial, 16	958 535 402
Huelva	16-oct-08 30-oct-08 6-nov-08 13-nov-08 27-nov-08	Sor Paula Alzola, 16-18	959 540 739
Jerez	5-nov-08 6-nov-08 27-nov-08	Ávila 27	956 326 135
Lanzarote	15-oct-08 5-nov-08	Guenia, 16, local 5	928 807 470
Lorca	1-oct-08 21-oct-08 12-nov-08	Canal de San Diego, 23	968 471 807
Madrid	15-oct-08 7-nov-08	Vallehermoso, 87	915 358 490
Madrid	22-oct-08 23-oct-08 12-nov-08 13-nov-08	Potosí, 11, local 3	914 580 141
Madrid	1-oct-08 2-oct-08 5-nov-08 12-nov-08 13-nov-08	Avda. Nazaret, 3	914 009 800
Madrid	2-oct-08 7-oct-08 5-nov-08 7-nov-08	San Juan de la Salle, 3	917 454 770
Málaga	16-oct-08 17-oct-08 30-oct-08 31-oct-08 11-nov-08 12-nov-08 13-nov-08 14-nov-08	Jacinto Verdaguer, 11	952 363 620
Murcia	15-oct-08 16-oct-08 12-nov-08 13-nov-08	Avda. Don Juan de Borbón, 22	968 272 546
Oviedo	1-oct-08 15-oct-08 7-nov-08 13-nov-08	Fernando Vela, 16	985 118 727
Palma de Mallorca	1-oct-08 2-oct-08 4-nov-08 5-nov-08	Bisbe Rafael Josep Verger, 3	971 498 910
Pamplona	15-oct-08 12-nov-08	Pintor Asenjo 10-12 trasera	948 199 066
Sabadell	1-oct-08 7-oct-08 29-oct-08 30-oct-08 5-nov-08 11-nov-08	Pza. Granados, 1-3	937 457 999
Salamanca	2-oct-08 19-nov-08	Doctrinos, 8 -1º	923 281 351
San Sebastián	24-oct-08 12-nov-08	Duque de Mandas, 32	943 326 812
Sevilla	29-oct-08 30-oct-08 20-nov-08 27-nov-08	Pedro Pérez Fernández, 12	954 991 569
Sevilla	1-oct-08 2-oct-08 4-nov-08 5-nov-08 27-nov-08	Fernando Villalón, 3 trasera	954 989 845
Tenerife	30-oct-08 27-nov-08	Pedro Modesto Campos, 6	922 151 301
Valencia	2-oct-08 7-oct-08 4-nov-08 5-nov-08	Cronista Carreres, 9	963 531 887
Valencia	1-oct-08 7-oct-08 14-oct-08 5-nov-08 6-nov-08	Avda. Baleares, 48- 50	963 319 257
Valladolid	15-oct-08 16-oct-08 21-oct-08 5-nov-08 6-nov-08 7-nov-08 25-nov-08	Ferrocarril, 13	983 218 208
Vigo	2-oct-08 6-oct-08 15-oct-08	Couto, 17	986 493 860
Zafra	23-oct-08 13-nov-08 20-nov-08	Golondrina, 34 F	924 563 533
Zamora	16-oct-08 12-nov-08	Colón, 14	980 525 485
Zaragoza	1-oct-08 5-nov-08 6-nov-08	Comandante Santa Pau, 8-10	76 468 753

Fuente: VORWERK ESPAÑA. Todas los datos aparecidos en la presente tabla son provisionales. Para mayor seguridad, confirme con la correspondiente delegación.

Notas a la información nutricional de las recetas:

- Los pesos de los alimentos corresponden a una ración individual.
- La calibración de los menús está realizada con el programa Medisystem.
- El porcentaje (%) de las ingestas recomendadas (IR) de energía están referidos al supuesto de:
  Hombre de 20-40 años: 3.000 kcal
  Mujer de 20-40 años: 2.300 kcal
- Se emplean como ingestas recomendadas de energía y nutrientes las tablas del Departamento de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid.
- No se calibran las especias y el ajo por ser su aporte nutricional despreciable, ni las bebidas alcohólicas porque se sobreentiende que el alcohol se evapora durante la aplicación del tratamiento térmico.
- El porcentaje de cobertura de los micronutrientes está referido a las ingestas recomendadas para un sujeto medio de sexo masculino y edad media, de 20-40 años.
- Se clasifican los platos según su aporte calórico en bajo, medio y alto:

VALOR CALÓRICO	BAJO	MEDIO	ALTO
kcal.	< 400	400-700	> 700

¡RECIBA EN SU CASA CÓMODAMENTE 12 ENTREGAS DE Thermomix magazine
Suscripción: **10** NÚMEROS + **2 GRATIS** POR **35€**

Rellene este formulario y envíelo a Thermomix Magazine (SUSCRIPCIONES), C/ VENTURA RODRÍGUEZ, Nº 4, 1º B, 33004 OVIEDO - ASTURIAS

Nombre y apellidos: _____
DNI: _____
Dirección: _____
Población: _____ C. P.: _____
Provincia: _____ Teléfono: _____
Fecha de nacimiento: _____ Dirección de correo electrónico: _____

Formas de pago:

☐ Adjunto cheque a nombre de Nobel Audiovisual, S. L., c/ Ventura Rodríguez, nº 4, 1º B, 33004 Oviedo - Asturias

☐ Transferencia a:
Entidad bancaria: Bankinter. Número de cuenta: 0128 0140 42 0100044476
Envíe el justificante de pago, junto con este boletín de suscripción debidamente cumplimentado, a la siguiente dirección:
Thermomix Magazine (suscripciones), c/ Ventura Rodríguez, nº 4, 1º B, 33004 Oviedo - Asturias

	Página
Calamares a la americana C	20
Calamares al curry con arroz largo C	21
Cazuela de puerros y mejillones L C	18
Crema de lentejas L	28
Crema de marisco con guiso de centollo G	58
Crema de nueces y avellanas D	50
Crema de setas con beicon G	22
Crema de tomate solferino con crujiente de jamón L	9
Delicia fría de café con nata montada D	46
Empanada de bacalao C C	36
Fritos dulces de calabaza D	70
Hamburguesa de hongos y ternera con salsa suave de pimienta C	16
Hamburguesa de ternera con compota de cebolla C	15
Hamburguesa de vegetales L	14
Lomo de cerdo relleno C C	42
Marmita de patatas y salmón a la sidra G	11
Merluza a la sidra L	60
Merluza en salsa verde C	38
Milhojas de jamón de Guijuelo y queso de cabra con cebolla confitada G	73
Musaka C C	40
Natillas de chocolate con tropiezos de almendra D	44
Papillote de champiñones y gambas L	30
Pastel de macarrones, atún y jamón york R C L	52
Pastel de puerros gratinados con queso azul G	17
Pastel de setas y cabrales G	23
Patata trufada G	65
Patatas con mejillones y picada de frutos secos C C L	12
Patatas guisadas con cordero C	13
Puerros rellenos de anchoas G	19
Quiche de queso La Peral C	34
Salmón al vapor con salsa de pimiento rojo al aroma de Tío Pepe y limón G	54
Setas guisadas con almejas L	22
Strudel de matachana con arrope de moscatel R	32
Tomates asados con picadillo de ternera C C	10
Tomatitos rellenos de gulas y langostinos R	8
Trufas de naranja al Cointreau D	48

C **Completa.** Con una sola receta, añada un yogur o una fruta como postre, y tendrá una comida completa

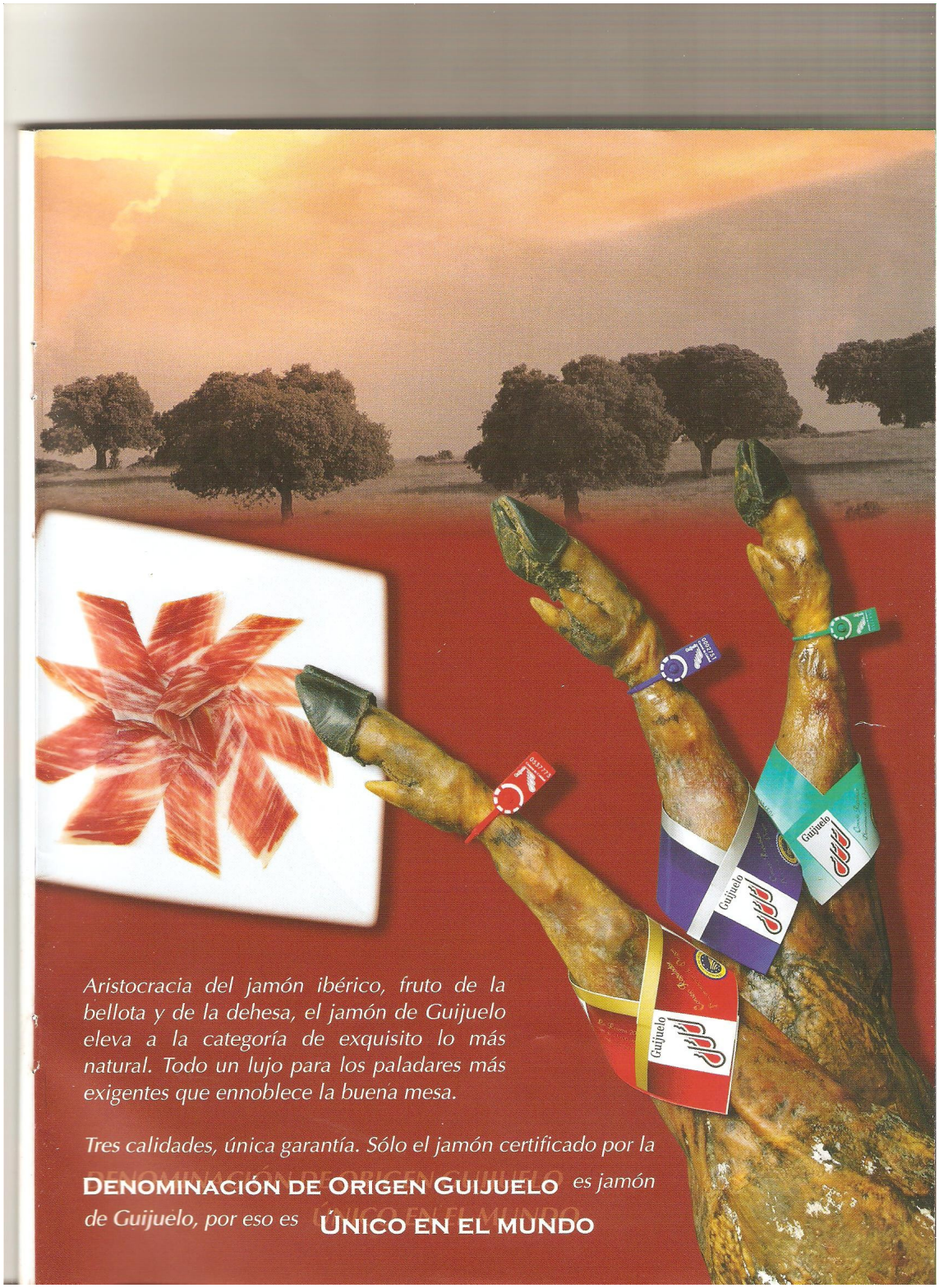
D **Dulces caprichos**

G **Gourmet.** Recetas para quedar como un chef ante tu familia, amigos...

L **Ligera.** Recetas ligeras y saludables con menos de 400 kcal

R **Rápida.** Comida solucionada en menos de 30 min

C **Económica.** Recetas económicas para comer bien cuidando el bolsillo



Aristocracia del jamón ibérico, fruto de la bellota y de la dehesa, el jamón de Guijuelo eleva a la categoría de exquisito lo más natural. Todo un lujo para los paladares más exigentes que ennoblece la buena mesa.

Tres calidades, única garantía. Sólo el jamón certificado por la **DENOMINACIÓN DE ORIGEN GUIJUELO** *es jamón de Guijuelo, por eso es* **ÚNICO EN EL MUNDO**